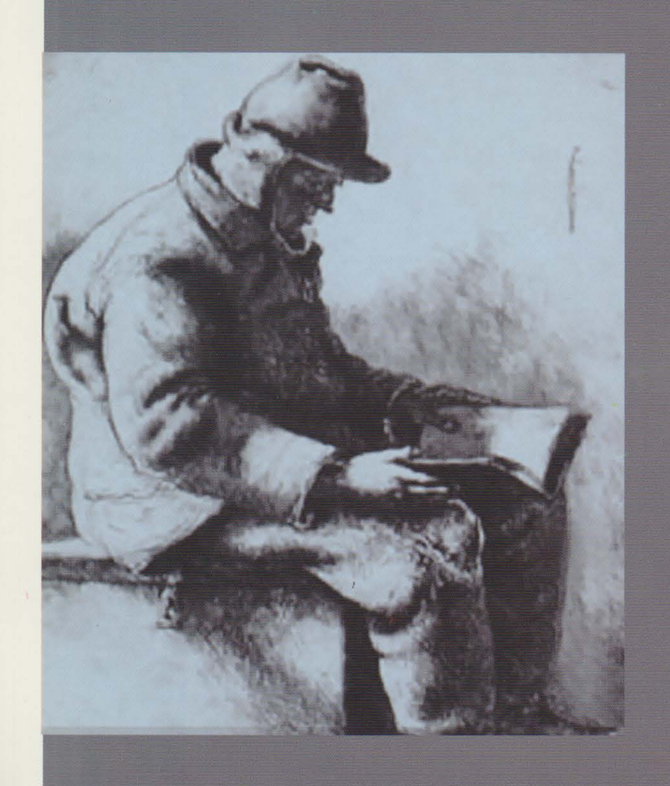
سلسلة النجاح بلا حدود

التركيز والمطالعة الناجحة

مجتبى حورائي





التركيز والمطالعة الناجحة

الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

ISBN 9953-484-06-6





دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع

هاتف: ٥٥٠٤٨٧/٠١ - ٨٩٦٣٢٩/٠٣ - فاكس: ٥٤٤١٩٩ - ص. ب: ٢٨٦/٢٥ غبيري - بيروت - لبنان
Tel.:03/896329 - 01/550487 - Fax: 544199 - P.O Box 286/25 Ghobeiry - Beirut - Lebanon
E-Mail: daralhadi@daralhadi.com - URL:http://www.daralhadi.com

سلسلة النجاح بلا حدود

التركيز والمطالعة الناجحة

تأليف

مجتبىٰ حورائي

تعريب

زهراء يگانه



للطباعة والنشر والتوزيع



الإهداء:

الى جميع التلاميذ وطلبة المدارس والجامعات
وكل راغب في مطالعة وحياة زاخرتين بـالوعي والتأثـير والنجاح

مع أعمق مشاعر امتناني

ـ إزاء الرأفة الالهية اللا متناهية التي رزقتني إعـادة اخـتبار التحول وتوّجت محفزاتي الذاتية بلهفة التأليف.

ـ إزاء القلب الطاهر: قلب أمي والروح الرؤوفة: روح أبي لكل ما حبياني به من ود وسداد طريق وتشجيع.

ـ إزاء استاذي الموقر الفاضل السيد «بيجن عليبور» لإسناده الصادق العميق لي.

ـ وإزاء كل من ساهم في استزادتي حيوية وعلماً ووعياً من معلمين واصدقاء ومؤيدين.

همسة ودية:

سئل أحد الفلاسفة من الناسكين الهنود: هل ما زلت تواصل الرياضة النفسية بعد كل ما نلته من علم وسداد وزهد؟

أجاب: بلىٰ.

قالوا: وكيف؟

رد: عندما أتناول الطعام أكتفي بتناول الطعام ولما أنام أكتفي بالنوم.

ربما يكون هذا هو الإفراز الأمثل للتركيز. هل بمقدورك أنت أيضاً أن تصرف كل تركيزك إلى الأكل والالتذاذ بمذاق الغذاء أثناء تناول الطعام أم انك في أغلب الحالات تصارع أفكارك حول الماضي والمستقبل حتى تتنبه فجأة فتجد أنك أتممت طعامك ولم تدرك منه سوى امتلاء معدتك واكتظاظها بالغذاء.

تفهم انك تتمتع بتركيز حقيقي فيما لو كنت تنجز على مر اليوم خمسة نشاطات وتحصر فكرك أثناء أدائك لكل منها بالنشاط ذاته وتريح بالك من التفكير بما يخص الأعمال الأخرى.

فنجاحنا في الحياة اليومية يتوقف تماماً على مدى تـركيزنا في القضايا اليومية.

بإمكانك عملياً أن تزيد من حظك في تحقيق النجاح وبدرجة ملحوظة إن كنت قادراً على حصر تركيزك في عملك فقط أثناء انشغالك به وفي أداء الحركات الرياضية عند ممارسة الرياضة، وفي موضوع الكتاب أثناء المطالعة أو تـذاكـر الدروس، وفـي نشاطك الفني وأنت تـمارس النشـاطات الفـنية مـثل: العـزف، الرسم، الخط،...

جميع موهوبي العالم يتميزون بقدرة تركيز فائقة، فالاضطراب وشرود الذهن يحرمانك إلى الأبد من النجاح. وانهماكك بالتفكير بأسرتك وأنت تعمل أو باعتلاج الهواجس بشأن عـملك وأنت تقضي وقتك إلى جانب أسرتك أو بشؤون الدراسة بينما تمارس الرياضة وبألف فكرة وفكرة أثناء مذاكرة دروسك، كلها أمور لا تثمر عملياً سوى انهدار الوقت والحرمان من فرصة التأثير.

فمفتاح النجاح، إذاً، هو التركيز فالتركيز ثم التركيز.

عزيزي القارئ:

جميع مبادرات الإنسـان لا تكـلل بـالنجاح إلّا إذا أسـندها بالتركيز. ومن بين مجموعة النشـاطات ذات الحـاجة الأكـيدة للتركيز، تعتبر المطالعة والمذاكرة النشاط ذا الحاجة الأكثر جدية

إلى التركيز الذي يلعب دوراً أساسياً وجذرياً في نجاحه.

أنت نفسك اختبرت حتى الآن ومراراً أن عينيك تطَّردان في متابعة الكلمات والخطوط، دون أي انتباه، بعد بدء مطالعتك بقليل، وربما استرسلت هكذا عدة سطور أو حتى عدة صفحات ثم تنبهت على حين غرة أن انسياق نظراتك انما كان عشوائياً وبفعل العادة. ثم تعود أدراجك فوراً وتستأنف المطالعة ثانية. ولكن بعد قليل تتكرر المشكلة.. إنها مشكلة تمكنت منك، إنها تصيبك بالإرهاق والملل، وتستنفد من وقتك الكثير، وتقلل من رغبتك في المطالعة رويداً رويداً.. أحياناً قد تسهم عيناك في كلمة ما من الكتاب، تغرق عندها في بحر أفكارك. ولكن قبل كل شيء لابد أن تثق بأنك لست الشخص الوحيد الذي يختبر هذه الحالة. فكل ذي ارتباط بالمطالعة والكتاب، على أي نحو كان، يعاني من هذه المشكلة.

من هنا ينصب جل اهتمام هذا الكتاب بتطبيقات تحسن وضع التركيز أثناء المطالعة أو عند الالتحاق بالفصل الدراسي، كما يتضمن قسم آخر منه أيضاً تمارين عامة خاصة بتحقيق التركيز، يسهم الإلمام بها وتنفيذها بهدف استزادة التركيز، وبكل تأكيد، في منحك الارتياح والبهجة والنجاح إن شاء الله.

وأخيراً أجدني ملزماً بأن أنوه إلى أن تركيز الذهن يعتبر، دون نقاش، فناً وبراعة تتطلب التواصل في تعلم تقنياتها والمداومة

على ممارسة تمارينها.

إنك بانكبابك على تنفيذ تطبيقات هذا الكتاب العملية لعـدة أيام ثم تركك لها لا تجني إلّا ما تعاني منه الآن: «شرود الذهن». أنجز التمارين بتأن وصبر ودقة كافية. تجنب التعجل.. تقدم إلى الأمام بانتظام وتوؤد.

يقول «بايرون»: التقدم والانتصار يتطلبان ثلاثة أمور:

أولها المثابرة وثانيهما المثابرة وثالثها المثابرة

طالع الكتاب فيما لو:

كنت اتخذت قرارك النهائي وعزمت بإرادة راسخة لتـحسين وضع تركيزك..

نفذ التمارين

وكن واثقاً من تقدمك (إن شاء الله)

الفصل الأول

الحقائق
في مجال تركيز الذهن

الحقائق في مجال تركيز الذهن

ما هو التركيز؟

أهم ما يحول بينك وبين تحقيق تركيز ذهني عال هو ما يدور في ذهنك من تعاريف خاطئة لتركيز الذهن.

أغلبية الناس يتصورون أن التركيز هو حصر الفكر مائة في المائة في موضوع خاص وإلزام الذهن به تماماً بينما يكون ذلك متعذراً بأي نحو من الأنحاء ليس عليك بالذات بل على أي شخص، ومهما كانت ظروفه.

إنه من المستحيل أن تنجح في أن تصرف ذهنك مائة في المائة إلى موضوع واحد وتنثني عنه تماماً أية فكرة أخرى خلال مدة انشغالك به.

المدة التي يكون بإمكان أي شخص أن يحرز فيها مثل هذا التركيز هي (٣ـ٤) ثوانٍ كحد أقصىٰ. فلم ينجح أي شخص حتى الآن في حصر فكره تماماً وعلى مر خمس ثوان متواصلة في أمر واحد فقط لا غير.

على هذا، ليس من الحكمة أن تتبنى مثل هذا التعريف لتركيز الذهن. فمثل هذا الانطباع يوسع دائرة توقعاتك مما يصيبك بالإحباط ويرسخ لديك فكرة حرمانك من القدرة على التركيز بمجرد تسلل موضوع آخر سوى الموضوع الأساسي إلى حيز تركيزك أو شرد ذهنك بتعرضه لأدنى مسببات شرود الذهن. بينما يكون ذلك في الواقع انعكاساً لانطباعك الأولي الخاطئ حول التركيز. ومثل هذا التصور يوصد أبواب النجاح بوجهك وأنت تحاول تحسين تركيزك.

إذاً، اتخذ أولى وأهم خطوة في طريقك نحو زيادة تركيز ذهنك: أجر التحويرات اللازمة على ما تتبناه من تعريف خاطئ حول تركيز الذهن.

فما هو التعريف الصائب للتركيز؟

من شأنك أن تحقق تركيز الذهن على ساحة الواقع بالضبط مثلما تتواجد عوامل شرود الذهن باعتبارها حقيقة مسلمة لا لبس فيها.

أي انه: لابد لك على أية حال أن تذعن بأن هنالك عوامل قائمة تثير شرود ذهنك على الدوام، لا مفر منها، بعضها فكري ذاتي المنشأ ينبع من ذهنك وبعضها الآخر بيئوي خارجي المنشأ ينبثق من البيئة المحيطة بك. فعوامل مثل استعادة الذكريات والتخيلات المتنوعة وتحليل قضايا لا علاقة لها بموضوع المطالعة توضع في قائمة العوامل الذاتية الباطنية. وعوامل من قبيل الضوضاء، وتواجد الآخرين بنحو يعيق تركيزك، وتشوش محل المطالعة تصنف ضمن العوامل الخارجية المنشأ.

بإمكاننا تشبيه فكر الإنسان بنظام ارتباط في غاية التعقيد يتلقى على مر اللحظات آلاف الايعازات من بيئة الجسم الداخلية وكذلك من البيئة المحيطة به كما أنه يبعث في الوقت نفسه آلاف النداءات الى تلكما البيئتين. إن هذه الارتباطات المتبادلة، وإن كانت مجموعة كبيرة منها تتم في عالم اللا شعور، ولكن بعضها يتسرب إلى عالم الشعور ويبعد فكرنا عن موضوع المطالعة أو التذاكر.

قلنا أن الطريق إلى حيازة تركيز ذهني عال هو تبني تعريف صحيح له. ولتحقيق ذلك يجب بادئاً أن نتقبل وجود عوامل شرود الذهن كحقيقة قائمة ثم نؤكد أن «تركيز الذهن هو حصر عوامل شرود الذهن بأقل ما يمكن منها». تمكنك التمارين التي نبسط في شرحها لك لاحقاً من حصر عوامل شرود ذهنك مما

يزيد من حظك في تركيز أفكارك.

تركيز الذهن أمر نسبي:

يتبين من خلال التعريف الذي عرضناه لتركيز الذهن أن التركيز أمر نسبي تماماً. وقد سبق لنا التذكير بأن تركيز أي شخص يزداد بتقلص عوامل شرود ذهنه. ويتغير بتغير وضعه الفكري والبيئوي. على هذا فإنك لا تتمتع بمستوى ثابت ومعين في تركيز الذهن أبداً. فبمحض حدوث أي تغيير في بيئتك يشهد وضعك الفكري أيضاً التغيير فيتغير مستوى تركيزك الذهني إزاء أي موضوع تباعاً.

ويتباين وضع التركيز الذهني لدى مختلف الاشخاص أيضاً قياساً إلى بعض. من هنا لا تعتبر نفسك شخصاً شارد الذهن فاقداً للتركيز. لا تنعت نفسك بمثل هذه الأوصاف قط فإنه وصف واه لا حقيقة له.

فالاصح أن تقول: في هذه اللحظة وبالوضع الفكري الحالي والحالة البيئوية الراهنة عوامل شرود ذهني أكثر ومستوى تركيزي أدنى.

فوصف نفسك بعبارة «انني انسان شارد الذهن تماماً» وما إليها من عبارات ليس منطقياً. فحكمك بهذا النحو بشأن وضع تركيزك غير عادل. فأنت نفسك اختبرت مراراً وكراراً حالات

متنوعة حققت فيها تركيزاً ممتازاً في ظروف مختلفة.

لا تنس قط متى ما أعربت عن رأيك بشأن نفسك أو الآخرين أن التزامك برؤية واقعية تفرض عليك أن تنأى كل النأي عن إساءة الظن. فالواقعي يعمل حساب لجميع جوانب الأمور، حسنها وسيئها. تجنب الحكم السريع.. خذ تفاصيل الأمور في حسابك ليكن كلامك واقعياً، أي تنبه دوماً إلى أن: التركيز أمر نسبي.

تركيز الذهن أمر مكتسب:

عدد غير قليل منكم كلما يعجز عن تحقيق تركيز فكري ممتاز يقول آيساً: «إنني أعاني ذاتياً من شرود الذهن». مثل هذا الانطباع الخاطئ هو أساس عجزكم عن تحقيق مثل هذا التركيز.

فتركيز الذهن ليس أمراً ذاتياً أبداً. إننا لا نملك جيناً معيناً يتحكم بوضع التركيز في أدمغتنا.. لم يلد أي إنسان موهوباً وراثياً بتركيز الذهن رغم أن بعض الأبوين يحكمون بشأن سلوك ولدهم، وهو يحكم قبضته على زجاجة الحليب ويملي النظر إليها ثم يرضع منها، باعتباره إمعان وتركيز فكري. فيذهبون إلى أن طفلهم يتمتع بتركيز ذهني ذاتي بينما يمثل سلوك الطفل في الواقع استجابة انعكاسية بحتة، للمثير وهو زجاجة الحليب أو صدر الأم. أي أنه سلوك يخلو عن أي نوع

من التفكير. فالمراكز الدماغية العليا لدى الطفل ما زالت غير متحكمة بسلوكه. على هذا، فإن تحليل سلوك الطفل على أنه تركيز فكري أمر لا أساس له من الصحة.

إلّا أن المسلم به هو أن موهبة تركيز الذهن كامنة في وجود الجميع وبالإمكان ترقيتها وتنميتها كأية موهبة أخرىٰ. وأنت كذلك بمقدورك أن تنمي هذه الموهبة الإنسانية العامة لديك حتى تبلغ أعلى درجات صيانتها.

يتم عادة تشبيه المواهب والقابليات العامة بالعضلات.. خذ أقوى الأشخاص جسمياً وعضلياً بالحساب فحتى هؤلاء ولدوا يتمتعون كغيرهم بعضلات بسيطة مرنة وطبيعية ثم آلى التدرب والممارسة والتوظيف المتواصل للعضلات إلى إطّرادهم في تنمية عضلاتهم وإلى بلوغهم أعلى مستوياتها التي يتمخض عنها اكتساب مهارة متميزة في استخدام العضلات.

فجميع المواهب الإنسانية الكامنة بإمكانها أن تتحول إلى طور الفعل وتتنامى حتى تبلغ أعلىٰ مستوياتها.

خذ في حسابك أي لاعب متمرس ماهر في الالعاب البهلوانية. إنه ولد ولم يكتسب بعد القدرة على حفظ توازنه شأنه شأن سائر الأطفال العاديين. وبعد مرور مدة من الزمن تمكن من الجلوس ونجح في حفظ توازنه وهو جالس، ثم من الوقوف والتحكم بتوازنه أثناء الوقوف. وهكذا المشي وتوازنه أثناء السير

على القدمين. إنه تدرج في هذه المراحل مثل أي طفل طـبيعي آخر.. إلّا أنه نمّا قدرته على حفظ توازنه بالتدريب المتواصـل والمتكرر حتى تحولت هذه القابلية في كيانه إلى مهارة متجلية واضحة، وصل بها حداً يمكّنه وبسهولة من أداء حركات معقدة وهو يعتلي حبال منصوبة على ارتفاع. ومع ذلك يحفظ توازنـه فنبتهج لرؤيته ونتحمس لعلو همته.

الذاكرة والتركيز هما الآخـران مـوهبتان عـامتان بـالامكان تنميتهما وتحويلهما إلى مهارتين متميزتين.

فالمتمكنون من ضرب الأعداد المئوية في بعض أو تقسيمها على بعض في أقصر مدة أو من إيداع ما تعلموه، خلال النظرة الخاطفة أو السماع أو اللمس أو القراءة لمرة واحدة، في ذاكرتهم حتى نهاية العمر وكل اولئك الذين نسميهم عـباقرة ومـدهشين ومن عجائب الخلق، هم في الواقع أشخاص عاديون تماماً نمّوا إحدى قـابلياتهم الطـبيعية العـامة أو مـجموعة مـنها إلى هـذا المستوى. وحتى قوة الابداع التي صنفت قبل حوالى مائة سنة على أنها موهبة ذاتية تماماً تعتبر حـالياً قـابلية مـتنامية مـائة بالمائة.

من هنا يكرر الدكتور «اسبورون» في كـتابه «إنـماء قـابلية الإبداع والابتكار العامة» التأكيد على هذا المـوضوع ويـعرض على قرائه من خلال الكتاب المذكور تمارين وممارسات كثيرة

لإنماء هذه القابلية الكامنة.

ويعود سبب الانتشار المتزايد لمؤسسات إنماء القابليات الفكرية على مر الأيام في أرجاء العالم جيمعاً إلى إمكانية إنماء القوى الفكرية وطابعها المكتسب.

إذاً، كن على ثقة تامة بانك قادر وبكل بساطة على إنماء موهبة تركيز الفكر الإلهية وتحسين وضعها قياساً على ما هي عليه. إنك وإن كنت تتصور أن السن قد تقدمت بك وانك تعاني في حياتك من مشاكل جسمية وعاطفية وبيئية كثيرة. مع ذلك كن واثقاً أنه بمقدورك التمتع بقدرة تركيز عالية شرط تعلمك الأساليب الصحيحة لتفعيل هذه الموهبة الكامنة وتنشيطها.

لا تنس أن أي مفتاح يهمل دون استعمال يتعرض للصدأ ولكنه يزداد بريقاً يوماً بعد يوم ما دام يدخل في ثقب الأبواب ويدار فيها ويستخدم لقفلها وفتحها.

جميع مواهبنا وقابلياتنا هي نماذج لهذا المفتاح. من هنا لابد لنا من تفعيل دورها ليتسنىٰ لنا تحويلها إلى قابليات لامعة لأنها في غير هذه الحالة تصاب بالصدأ.

الفصل الثاني

أساس التمارين في
تركيز الفكر

أساس التمارين في تركيز الفكر

تركيز الفكر هو قبل كل شيء جهد ذهني يبذل من أجل تنسيق العمليات الفكرية وجمعها وتصنيفها.

كلما تطَّرد في بذل مساعيك في هذا المجال أكثر، يرتقي مستوى التركيز لديك. وكلما تقاعست فيها يتقلص تباعاً مدى تركيزك.

وجميع المواهب والقابليات الفكرية تنسب في أيامنا هذه إلى جهود الشخص ومساعيه. فلا علاقة للسن، الجنس والمستوى الدراسي في وضع الذاكرة، والتركيز، وقابلية الابداع وسداد الفكر والتدبير وغيرها من العمليات الفكرية.

وكونك فتى أم فتاة، رجلاً أو امرأة، مسناً أو شاباً و... لا يمثل أبداً حائلاً يعيق إنماءَك لبعض مواهبك الفكرية.

فكما قلنا، تمتعك بجميع هذه الأمور يرتبط بمساعيك وجهودك الشخصية. أمعن الآن في وردة ما. سوف يداهمك شرود الذهن بالطبع بعد لحظات، وهو أمر طبيعي تماماً.

ولكن ما يترتب عليك هو أن تستجمع أفكارك وتعود فوراً إلى محطتك الأولى وهي التفكير بالوردة.

بعد هذه الخطوة.. لا تمر أكثر من عدة لحظات إلّا وتجدك قد انصرفت بأفكارك إلى منحى آخر ولابد لك أن تعود بها ثانية إلى الوردة.

ربما اختبرت شرود أفكارك لعشرات أو حتى مئات المرات خلال تمرين واحد لا يتجاوز أمده الخمس دقائق. لا تدع الشعور بالملل والتعب يتسللان إليك.. لا تترك أفكارك تنساب أينما قادها السبيل. فبمجرد تنبهك لابتعاد ذهنك عن مساره السابق. عد به إلى الموضوع الأساسي.

يؤكد «ملوين باورز»، وبشدة، في كتابه «دليل التركيز الأفضل» على أن المداوم على ممارسة هذا التمرين لشهر واحد وبمعدل (٥ ـ ١٠) دقائق يومياً له بالغ التأثير في تركيزك.

تمرين:

اختر موعداً ثابتاً. حدده كما تشاء: مثلاً الساعة العاشرة مساء. إبدأ منذ الليلة.. فكر منذ الساعة العاشرة وحتى العاشرة

وعشر دقائق في موضوع ما. إجعل في حسابك أن تفكر على الأقل (٤ ـ ٥) ليال متتالية في شكل معين ثابت. في شكل يستهويك. ثم استبدله متى ما شعرت أن هذا الشكل لم يعد يحفز دوافعك وصار مملاً بالنسبة لك.

إبذل جهدك لتمنع شرود ذهنك. وبحسب الطريقة التي ذكرناه مسبقاً.. عد إلى الموضوع الأصلي بمجرد شرود ذهنك.. سوف تلاحظ تقلص معدل شرود أفكارك تدريجياً حتى يبلغ أقل من (٥) مرات طوال العشر دقائق (مدة التمرين) في اليوم العشرين.

لا تنس أن مداومتك لشهر كامل على ممارسة هذا التمرين أمر يحظى ببالغ الأهمية. والملاحظة الأخرى هي أن تختار الموضوعات من بين ما يستهويك منها سيما في الأيام الأولى من ممارستك للتمرين، فكل ما يميل إليه الشخص يولد لديه دافعية التركيز تلقائياً. سوف نتحدث عن هذا الموضوع بتفاصيل أوفى لاحقاً.

إملاء النظر في جسم ما:

تجنب البدء في التمرين بعين مغلقة بأي شكل من الأشكال. فالنظر إلىٰ شكل موضوعي محسوس أبسط بكثير من مشاهدة أي شكل خيالي ذهني.

فمثلاً ضع أمامك تفاحة وركز أفكارك أيضاً حولها بنفس

مستوى دقتك في النظر إليها. وكلما تنبهت إلى أنك سرحت بعيداً عنها، احصر تركيزك في التفاحة ثانية. وهكذا دواليك حتى تنتهي الدقائق العشر.

مشاهدة جسم ما بعينين مغلقتين:

بعد أيام من ممارسة تمرين النظر إلى الأشياء والتفكير فيها، وعندما تشعر انك تمرست في هذا العمل. ارسم للشيء نفسه أو لشيء آخر صورة في مخيلتك وأمعن تركيزك فيه.

اختر مكاناً هادئاً تجلس فيه. اغمض عينيك وركز أفكارك في الصورة الذهنية الخيالية التي رسمتها.. متى ما سرح فكرك ومال إلى أشكال أو أفكار أخرى، بمحاولة بسيطة وهادئة أعده إلى الصورة الذهنية الأولى التي يميل إليها.

تصور الحالات المعنوية مع اغماض العينين أو فتحهما:

بعد عدة أيام تواصل فيها ممارسة المرحلة الثانية من التمرين، زد قليلاً من صعوبتها بالنسبة لك. ركز الآن تفكيرك في الحالات المعنوية: المحبة، الايثار، الغضب، السرور، الهياج،...

ولما كانت الحالات المعنوية تفتقد أي شكل موضوعي يحسن أن تختار بدلاً عنها شخصية تثير احترامك. فمثلاً جسّد حالة السرور والهياج في سيماء صديقك الحميم أو الايثار

والمودة في تعابير وجه أم أو ممرضة تقف ليلاً إلى جانب سرير طفل ما وترعاه.

إن التعمق في الحالات المعنوية يرفع قدرة التركيز الفكري لديك بدرجة كبيرة جداً شرط أن تكون قد اكتسبت المهارة الكافية في المرحلتين الأولىٰ والثانية من التمرين.

بمقدورك في الأيام الأخيرة أن تختار مفاهيم أوسع وأعمق تتضمن مشاهد مترابطة على أن يكون تفكيرك بها منتظماً ومنسجماً.

فللحرب، مثلاً، مفهوم واسع يرسم في مخيلتك مشاهد كثيرة. تابع هذه المشاهد بنظام خاص. إبدأ على سبيل المثال بالغارات الجوية ثم بقصف الثكنات العسكرية وبعد ذلك بشعور الناس بالغضب، الاستعداد العسكري، التحامل على العدو، اطلاق النار، حرب الشوارع، ومن ثم دحر العدو وتحقيق النصر.

ارسم هذه المشاهد وتابعها في ذهنك بنظام خاص وثابت دوماً.

كيف نفكر؟

ربما تكون ممن يواجه هذه المشكلة وهي انك تجهل طريقة التفكير الصحيحة أو انك عندما تنشغل بالتفكير غير واثق من انك تفكر أو لا.

يكتب «كوين ترودا» رئيس مؤسسة الذاكرة في أميركا ومؤلف كتاب «تقنيات تقوية الذاكرة»: تمثل الأشكال والصور مقوماتنا الفكرية. بمعنى أن الأشكال تصنع الأفكار دوماً. فلا تتبلور أية فكرة ما لم يكن هنالك شكل أو صورة ما. ومتى ما تكوّن الشكل أو المشهد تتبلور الأفكار أيضاً. من هنا فإن أفضل أسلوب تحصل به على الثقة بأنك تفكر هو أن ترىٰ هل تكوّنت لديك صورة أو مشهد ما فإن كان الجواب ايجابياً فإنك منهمك بالتفكير بكل تأكيد.

عندما تعاني من مشكلة التصور:

في المرحلة الأولى من التمرين، يترتب عليك النظر في جسم ما بعين مفتوحة أي انك تمتلك شكلاً موضوعياً يستدرج أفكارك.

أما في المرحلة الثانية من التمرين قد تشعر أحياناً أنك تعاني من صعاب كثيرة في سياق تكوين الصور الذهنية أو تزعم أنك لا تشاهد شيئاً ما بل كل الذي تحصل عليه هو تبلور نمط خاص من الأحاسيس إزاء صورة ما.

أمثل طريقة للحصول على مهارة تكوين الصور الذهنية هي أداء المرحلتين الأولىٰ والثانية بشكل متتال أي أن تنظر إلى الشيء بادئاً بعين مفتوحة ثم تتصوره على الفور، ذهنياً، وبعين مغلقة. ومتى ما تلاشت صورته أو تكدرت معالمها افتح عينيك وانظر إلى الشيء الواقعي بنظرة دقيقة ثم اطبق أجفانك ثانية

وانظر إلى الصورة المتجسدة في ذهنك.

سوف تجني ثمار هذه العمليات سريعاً حيث تكتسب مهارة خاصة في تكوين الصور الذهنية.

يعاني المنكبون على مطالعة كتب علم نفس النجاح عادة من إشكالية كبرىٰ في سياق تكوين الصور الذهـنية. فـعندما يـقال لشخص ما «تصور نفسك وأنت واقف في حديقة غناء مكـتظة بالأزهار» يقول «لست قادراً علىٰ أن أتصور نفسي». إنطلاقاً من هذا تعجز ثلة كبيرة من قراء هذه الكتب عن أداء هذا التـمرين الفاعل الذي يمثل أساس وقاعدة «التصور المبدع». إننا نـنصح هؤلاء الأشخاص بأن يُملوا النظر بادئاً إلى صورتهم في المرآة ثم يحاولوا تصور أنفسهم بعد أغماض عيونهم، والعـمل بـذات الأسلوب الذي شرحناه حول الاشـياء. أي أن يـفتحوا أعـينهم كلما تكدرت الصورة أو تلاشت ليـمعنوا النـظر فـي صـورتهم الواقعية بنظرة دقيقة ثم يعاودوا غلق أعينهم ومشاهدة صورتهم الذهنية المرسومة في مخيلتهم.

سوف يسهل عليهم بعد فترة من الزمن تـصور أنـفسهم مـما يمكنهم من أداء تمارين هذه الكتب أو الدورات الخاصة بسهولة.

سؤال آخر:

قد يتكون لديك في المرحلة الأولى هذا الاستفسار وهو: بم

يتوجب علينا أن نفكر ونحن ننظر إلى التفاحة مثلاً؟

سوف نجيب عليك بالتأكيد: لا تفكر في شيء خاص. أمعن في شكلها فقط سوف تتكوّن الأفكار تلقائياً لديك حول: اللون، الشكل، البقع الصغيرة، الحجم، النوع و...

كم يوم يكفي للتمرين؟

كان من المقرر أداء التمرين على مر شهر وبمعدل عشر دقائق يومياً بهدف تنسيق أفكارك. بمقدورك أن تخصص كل أسبوع من هذا الشهر بمرحلة خاصة من التمرين: الأسبوع الأول بالمرحلة الأولى والثاني بالمرحلة الثانية والثالث بالمرحلة الثالثة أي مرحلة تصور الحالات المعنوية والرابع بالمرحلة الرابعة: مرحلة تصور المفاهيم الواسعة المتسلسلة.

بمقدورك أن تزيد من مدة التمرين أي أن تمارسه عشر دقائق صباحاً وعشر دقائق ليلاً مثلاً. ولكننا لا ننصح عادة بالتمادي في التمرين لئلا يفقدك ذلك الرغبة في مواصلة التمرين أو يُصيبك بالملل عاجلاً. يحسن بكم تجنب أي نوع من التعجل والضغط الزائد الناشئ عن شدة اللهفة في الأيام الأولى. فالمداومة هي الشرط الأول للنجاح في هذا التمرين. و «الالتزام بعدم الانتقال إلى المرحلة التالية إلّا بعد النجاح في أداء المرحلة السابقة» هو الشرط الثاني.

الفصل الثالث

الرغبة

أهم مقومات تركيز الذهن

الرغبة: أهم مقومات تركيز الذهن

تركيز الذهن والرغبة:

بإمكاننا دون أدنى شك أن نقول بوثوق أن الرغبة هي أهم مقومات تحقيق التركيز الفكري. فكلما اشتدت رغبتك في موضوع ما تزداد أفكارك تركيزاً حول ذاك الموضوع. فالأخصائيون في شؤون الذاكرة والتعلم عندما يسمعون من يقول: «إنني افتقد الذاكرة أساساً» يسألونه: هل تعرف عنوان دارك؟ ولما يجيب الشخص بالايجاب يردون عليه: «إذاً، أنت لا تفتقد الذاكرة فلو كنت تفتقدها كان ينبغي أن لا يظهر لديك أي مظهر من مظاهر نشاط الذاكرة».

الشخص يلح على: «إنني افتقد الذاكرة» أو «وضع ذاكرتي

سيئ جداً»، «إنني لم أعد أتذكر أي شيء من موضوع التاريخ الذي ذاكرته ليلة أمس».

وعندما نعرض لحياة هذا الشخص ذاته، نجده ولوعاً بلعبة كرة القدم. نوجه له عدة أسئلة في هذا المجال: اسئلة دقيقة للغاية وهامشية. نلاحظ أنه يذكر حتى الأرقام المسجلة على قمصان اللاعبين والنوادي التي ينتمون اليها وتفاصيل نتائج مبارياتهم السابقة. يا لها من ذاكرة حادة!

فعندما يستهويك موضوع ما تتركز أفكارك حوله عفوياً، تزداد دقة ويسهل عليك ايداع الأمور في ذاكرتك وتباعاً تذكرها بسهولة تامة أيضاً.

فالتركيز الفكري والذاكرة أمران متلازمان.

رغبة أكبر ← تركيز أكبر ← مراجعة ذهنية أكثر تواصلاً ← ايداع أفضل في الذاكرة ← استذكار أسرع

فالرغبة تمثل الجزء الأول من هذه السلسلة. ولولا الرغبة لا يظهر التركيز ولولا التركيز لما تكونت الذاكرة ولولا الذاكرة لتعذر التعلم وإحراز النجاح في الدراسة. من هنا نخلص إلى أن الرغبة هي أساس جميع خبرات النجاح الدراسي وكذلك المهني بل النجاح في جميع مجالات الحياة. إذاً.

الرغبة والرغبة والرغبة = النجاح والنجاح والنجاح

فأي مجال استهواك بإمكانك أن تحرز النجاح والتقدم فيه

دون أدنىٰ شك. فأنت نفسك، نعم أنت الذي تشكو من انعدام التركيز لديك، عندما تكون مشدوهاً إلى فلم مثير أو منكباً على مشاهدة مباريات رياضية تستهويك أو لعبة الشطرنج أو مطالعة رواية ملفتة أو حل جدول ما أو مذاكرة درس تفضله، نعم في مثل هذه الحالات لا تبدي أي انعكاس أو استجابة إزاء الضوضاء أو تواجد الآخرين أو عوامل شرود الذهن الأخرىٰ المتوفرة في البيئة المحيطة بك، أي أنك في مثل هذه الظروف: (تتمتع بتركيز ممتاز).

عندما يستهويك موضوع ما تشدك الرغبة للحصول على معلومات أوفر حوله. ورغبتك في استزادة التعلم ترفع مستوى تركيزك تلقائياً، من جهة أخرىٰ، بتعلمك أموراً أكثر حول أي موضوع وزيادة معلوماتك بشأنه تتعمق رغبتك إزاءه أيضاً. وتعمق رغبتك يولد بدوره ميلاً أكبر للتعلم.. وهكذا دواليك.

ولكننا ملزمون بتذاكر دروس كثيرة على أن نطالعها مع التركيز ليتسنى لنا تعلمها وإيداعها في ذاكرتنا ونيل النجاح جراء ذلك. وكثير من هذه الدروس لا يستهوينا بالطبع. فما العمل؟ إننا غير مخولين، بالتأكيد، بأن نصرف النظر عن مذاكرة هذه الدروس والاكتفاء بتذاكر ما نرغب فيه منها. وطريق الحل الوحيد هو:

(لابد أن نولد، بنحو ما، الرغبة في تلك الدروس في أنفسنا)

كيف نذاكر دروسنا:

إنه سؤال يراودك الآن بالتأكيد. فأنت ملزم بـتذاكـر دروس ليست لديك أدنى رغبة فيها وقد احترت بالفعل في أمـرها، لا تعرف كيف تواجه نفورك منها واستطراداً انعدام التركيز وبالتالي انعدام القدرة على تعلم تلك الدروس.

فشخص ما ينفر من درس المـثلثات وآخـر مـن الكـيمياء وغيرهما من الفلسفة ورابع من درس علم الأرض (الجيولوجيا) وآخر من التاريخ و...

على أية حال قد لا يميل الشخص أساساً إلى أحد الدروس أو مجموعة منها. ولكنه رغم انعدام رغـبته فـيها يـدرك أيـضاً ضرورة ايجاد مثل هذه الرغبة في نفسه.

ونحن الآن نرتأي أن نعرض لكم أساليب تحفيزية في غاية التأثير في سياق تكوين الرغبة.

١ ـ اكتساب المعلومات الأولية:

ربما يكون اكتساب المعلومات الأولية حول موضوع ما من أهم أساليب تكوين الرغبة. فكلما ازدادت مـعلوماتك الأوليـة وخلفياتك المعلوماتية فيما يخص أي مـوضوع يـزداد تـلقائياً ميلك لتعلـم تفاصيل أوفر حوله وتـحقـق، اسـتطراداً، تـركـيـزاً

أفضل فيه.. إنه الارتباط ذاته بين الرغبة والانشداد إلى التعلم.

وَسِّع، قدر الإمكان، دائرة معلوماتك الأولية، السطحية والبدائية، سواء ما يرتبط منها بالموضوع أو لا يرتبط به. فمثلاً قبل إقبالك على مذاكرة قوانين الاحتكاك المعقدة في الفيزياء، بادر للتزود بمعلومات أولية وبدائية حول الاحتكاك. فتلك الموضوعات وإن كانت تبدو بسيطة وسطحية أو غير ذات صلة بتلك القوانين المعقدة فإنها تثير لهفتك وانشدادك للتعلم، وترفع بالتالي مستوى تركيزك.

أهمية المذاكرة قبل الالتحاق بالفصل الدراسي:

ربما فكرتم حتى الآن في سبب كل هذا التأكيد من قبل مدرسيكم واساتذتكم على إقبالكم على مذاكرة الدرس التالي قبل التحاقكم بالفصل الدراسي. الدافع لهذا التأكيد هو غالباً الأخذ بالحساب تأثير المعلومات الأولية. فالاطلاع على المعلومات الأولية يزيد وبدرجة كبيرة من لهفتك للتعلم وتركيزك في الحصة الدراسية، ويرفع مستوى استيعابك وقابليتك على التعلم وبذلك سوف تكون أكثر فهماً لايضاحات المدرس.

سوف نوضح بدورنا الأسلوب الصحيح لمذاكرة الدروس قبل

الالتحاق بحصة الدرس:

أي المعلومات الأولية مطلوبة؟

قبل البدء بالتزود بالمعلومات الأولية، أمعن في أن تكون هذه المعلومات ذات خصائص مطلوبة خاصة فليس كل معلومة تنسب إلى المعلومات الأولية. اجعل في حسابك أن المطلوب من المعلومات الأولية أن تولد لدينا اللهفة والانشداد وتحثنا نحو التعلم. على هذا:

أ ـ يجب أن تكون المعلومات الأولية مبسطة: فلو تقصيت بادئاً موضوعات معقدة وصعبة أوليتها اهتمامك فإنها سوف تثبط عزيمتك بدلاً من أن تثير انشدادك نحو التعلم. فالمعلومات الأولية المطلوبة يجب أن تتحدد بأبسط الموضوعات.

ب ـ أن تكون المعلومات الأولية محدودة: فرغم إمكانية التزود بمعلومات أولية وفيرة تتسم جميعها ببساطتها، ننصحك بتجنب اكتسابها جميعاً في آن واحد. فأحد المبادئ الهامة في التعلم والقوانين الأساسية في تفعيل الذاكرة هو: (التعلم، أمر تدريجي)

إنك لو استبدلت مذاكرة درس الجغرافيا لتسع ساعات في يوم واحد بساعة واحدة على مر تسعة أيام أو المذاكرة العامة لدروسك على مر ثماني عشرة ساعة متواصلة بست ساعات

لثلاثة أيام سوف تحصل على نتيجة أفضل بكثير.

إن تعلم الموضوعات الكثيرة دفعة واحدة سرعان ما يصيبك بالتعب والملل، بالضبط كأنك تنوي تعلم نصف مندرجات كتاب ما خلال يوم واحد، منذ الصباح وحتى المساء. ومبدأ التعلم التدريجي يقوم على أساس إثارة الرغبة. واكتساب المعلومات الوفيرة دفعة واحدة يسوقك بسهولة للنفور من ذلك الدرس.

ج ـ أن تُعرَض المعلومات الأولية بشكل مطلوب: فعرض المعلومات الأولية بنحو مطلوب ومرغوب يزيد من انشدادك نحو التعلم. استعد ذكريات معلم وهو يبسط لكم الموضوعات بأسلوب ممتع.. إن تأثير إسلوبه هذا فيكم منذ اليوم الأول سوف يبلغ حداً يولد لديكم ولعاً بذلك الدرس.

عندما تنشغل بمذاكرة الدروس.. تمثل بذلك المعلم واختر أسلوباً شيقاً في عرض الموضوعات لتكوّن رغبة التعلم في نفسك سيما تعلم الدروس التي اعتاد معلموك أن يعرضوا لها بأسلوب ممل وجاد لا تستحسنه. لا تغفل قط عن هذه الطريقة.

د ـ استذكر الفوائد العملية للموضوعات العلمية: تقص فوائد الموضوعات في حياتك. فقبل تحري المفاهيم المعقدة للاحتكاك، تأمل نفسك وأنت تدعك يديك ببعض في طقس الشتاء البارد لتحصل من وراء ذلك على الدفء.

وقبل أن تقبل على تذاكر المثلثات، فكّر في نفسك أن جميع انتقالات السفن على سطح المحيطات إنما تتم طبقاً لقوانين المثلثات.

وقبل البدء بمذاكرة الكيمياء والتفاعلات المولِّدة أو المستنفدة للطاقة، تذكر المدافئ الجيبية التي صنعت أخيراً لتدفئة يديك في فصل الشتاء.

وقبل أن تحاول تعلم القضايا الخاصة بمركز الثقل، أمعن التفكير في سبب عدم انهيار برج «بيزا» المعروف في ايطاليا رغم كل ما به من اعوجاج.

وبعض الموضوعات تتسم بفاعليتها السلوكية. بوسعك التأمل في مثل هذه المردودات قبل تذاكر الموضوعات. فقبل البدء في مطالعة مراحل النمو منذ الاسبوع الثاني وحتى الاسبوع السادس من الحياة الجنينية للطفل والتي تشهد في هذه الفترة النمو السريع وتحديد الأداء الوظيفي لمختلف أعضاء وأجهزة الجسم، استقرئ دور تمتع أو عدم تمتع الأبوين بالسلامة الجسمية والنفسية في تحديد وضع الجنين، وما هو الأسلوب المطلوب من الأبوين والمحيطين بهم في هذا السياق؟

وقبل مذاكرة قانون نيوتن حول الفعل ورد الفعل، تذكر أنه لجميع أعمالنا انعكاسات نتلقاها بأنفسنا وكما يقول المثل: كما تزرع تحصد.

وقبل تدارس قانون «هوند» حول عدم إمكانية إشباع أي من المدارات الالكترونية المتكافئة الجهد قبل أن تكسب كل منها الكتروناً، تعمق في ضرورة التزامنا أيضاً بالتقدم المتوازي في جميع مجالات حياتنا.

فالنمو الأحادي الجانب قانون تنبذه الطبيعة وتحكم عليه بالفشل. فتنامينا في المجال المادي يتطلب منا التقدم وبنفس السرعة في المجال المعنوي. وإحرازنا النجاح في مجال علمي ما، يلزمنا بتحقيق النجاح وبنفس المستوىٰ على صعيد العمل والتطبيق أيضاً. ولو كان النجاح الباهر حليفنا في حياتنا الاجتماعية، فلابد لنا أن نبلغ نفس المستوى الرفيع في حياتنا الشخصية. مجمل الكلام هو أن لا نسمح لأنفسنا بالتخلف في مجال من مجالات الحياة قياساً إلى سائر المجالات الأخرىٰ. بالضبط كما تفعل ذرات العناصر بحسب قانون هوند.

ولابد لنا قبل... أن...

فلو تعمقت قليلاً واستنهضت أفكارك سوف تشعر بلمسات جميع هذه العلوم في كل لحظة من لحظات حياتك.. وكلما ازددت استيعاباً لامتزاج قضايا العلم مع شؤون الحياة اليومية، تزداد رغبتك في التعلم ويتعزز انشدادك أكثر فأكثر.

فالعلم الانساني ظهر أساساً نتيجة للإمعان والتأمل الدقيق في الحياة الطبيعية البسيطة.

اكتساب المعلومات الأولية: المقومة الأهم في تكوين الرغبات

لاكتساب المعلومات الأوليـة دور فـي غـاية الأهـمية. إنك عندما تتابع مباريات كرة القدم مع خلفية معلوماتية بسيطة، كأن تكون على اطلاع بان ارتكاب الخطأ على مسافة (١٨) قدماً من الهدف يحقق للفريق المنافس ركلة جزاء، تتابعها بناء على هذه الخلفية بتركيز أكبر وانشداد أقوىٰ مما تختبره جدتك التي تفتقد لأية معلومة أولية حول لعبة كرة القـدم ويـخيل إليـها أن (٢٢) لاعباً يعدون عبثاً وراء الكرة في هذا الاتجاه أو ذاك.

وبالتأكيد يشتد اندهاش جدتك وهي تراك منكباً بهذا النحو على مشاهدة المباراة غافلاً تماماً عما يجري حولك.

ولو كنت على اطلاع مسبق بنمط حـركة كـل مـن أحـجار الشطرنج، فإنك استناداً إلى هذه المـعلومات الأوليـة البسـيطة، سوف تتابع لعبة الشطرنج بدرجة أكبر من اللهفة والدقة والتركيز قياساً إلى من لا يحرز أية معلومات أولية حول لعبة الشطرنج.

يستفاد في أيامنا الحالية من هذه الطـريقة لاسـتثارة رغـبة الأشخاص في موضوعات خاصة. فمثلاً توضع في داخل علب اللبان (العلك) صورة لاعب كرة قدم مـعروف وتـذيل الصـورة باسم اللاعب فقط دون أية تفاصيل حول تاريخه الرياضي. فهذا القدر من المعلومات وبهذه الدرجة من البساطة والمحدودية، إلى

جانب التلذذ بالعلك، كفيل بأن يولد لديك تلقائياً التركيز والحساسية إزاء كل نبأ يتناهى إلى مسامعك بشأن ذلك اللاعب.

تعمق في الدرس الحالي وفيما يمكنه إسنادك بشأنه من معلومات أولية استوحيتها من الدروس السابقة: سواء من خلال كلام المعلم أو حديث أصدقائك أو من حياتك أنت. تقص هذه المعلومات الأولية وحاول تعلم الدرس بالاستناد إليها.

هذا هو بالضبط المقصود من التأكيد على ضرورة التمتع بأساس قوي في كل من الدروس وتذاكرها وتعلمها بأسلوب أصولي. فقبل تعلم قوانين التكامل في الرياضيات يجب استيعاب مفهوم المشتق. واستيعاب مفهوم المشتق متعذر دون فهم موضوع الحد الذي يتطلب بدوره اتقان كل ما يتعلق بالتصاعد الهندسي الذي يمثل التصاعد العددي أساسه.

فالبعض اعتاد عند مذاكرة الدروس على البدء دفعة واحدة بالقوانين وحفظها. ولأنهم اختاروا محطة وسطية للبدء دون حيازة أية معلومات أساسية يتعذر عليهم تعلم الموضوع بشكل صحيح وجذري مما يصيبهم بالتالي بالنفور والسأم.

بالضبط كأنك تنوي متابعة مسلسل تلفزيوني منذ حلقته العاشرة، سوف لن تتولد لديك رغبة قوية في مشاهدة الحلقة العاشرة ما لم يقدم إليك شخص ما ايضاحاً، بالطبع بسيط وموجز، حول ما جاء في حلقاته التسعة الأولىٰ.

فقبل مذاكرة أي درس بادر من هنا فصاعداً إلى مراجعة معلوماتك السابقة.. هكذا تتزود بالمعلومات الأولية بادئاً وتتولد لديك الرغبة والتركيز.

٢ ـ الإلمام بالقوانين:

إلمامك بالقوانين الخاصة بأي موضوع يثير رغبتك فيه. فسبب عدم التذاذ الكثيرين من مشاهدة لعبة التنس يعود لجهلهم قوانين حساب النقاط فيها.

تحرى القوانين ذات الصلة بالرياضة والألعاب والقوانين المتحكمة بأي ارتباط مؤثر والضوابط الاجتماعية ومنهج الكتاب.

فقبل بدء المطالعة اكشف عن المحور الذي تدور حوله مندرجات الكتاب: ما هي الموضوعات التي يؤكد عليها هذا الكتاب؟ وما هو نمطه وصيغة تاليفه وأسلوبه في تعليمي؟

إن أحد الأمور البالغة الأهمية التي تتجاهلها أنت عادة هو قانون وأسلوب المطالعة ومذاكرة الدروس. فهنالك قاعدة اسلوب وقانون خاص يعطيك تركيزاً فكرياً عالياً عند مذاكرة أي كتاب أو المطالعة عموماً (سوف نعرض لها لاحقاً). وما يترتب عليك الآن هو أن تتنبه فقط إلى أن المطالعة والمذاكرة مع التركيز تستدعي انتهاج أسلوب صحيح في التذاكر.

إنك سوف تعجز عن ممارسة لعبة كرة الطائرة في حال كنت تجهل القوانين المتحكمة فيها.. والمذاكرة كذلك تستدعي تعلم الأسلوب الصحيح للمطالعة بادئاً.

٣ـ إعادة صياغة التعبير:

وأنت تزامل مجموعة من الأصدقاء تشعر بأحاسيس ودّ أقوى إزاء أحدهم. وهو الأكثر تماثلاً معك، معنوياته ونفسيته تتماثل مع معنوياتك ونفسيتك، يتحدث بأسلوبك. إنك تولي كلامه اهتماماً أكبر بل تتذكره أكثر من سواه. ولغة الكتاب أيضاً لغة بسيطة، عامة وشاملة ولابد لها أن تتسم بمثل هذه الحالة. والأمر يعود لك أنت بعد المذاكرة، حيث ينبغي عليك أن تعرض الكتاب ونصه ومنحنياته ومعادلاته بتعبيرك الخاص.

فإعادة صياغة التعبير تمثل أحد أسس المطالعة. عرّف قانون انشتاين ($E = MC^2$) بتعبيرك الخاص. انظر إلى ما يحمله هذا القانون من مفهوم في تعبيرك أنت. هل تذكر السنة الأولى من مرحلة الابتدائية وكيف قمت بإعادة صياغة موضوع تكوّن الأمطار، قلبت صحن الشاي على فوهة إبريق الماء وصنعت لنفسك غيوماً وأمطاراً بهذا النحو.

وأنت تذاكر أكثر الموضوعات العلمية تعقيداً وتتقدم إلى الأمام أعِد صياغتها بتعبيرك المبسط الواضح وأسلوبك الشيق..

إعرض أمثلتك بل أعِد كتابة ذلك النص مرة أخرى بتعبيرك المبسط. إن التزامك بقراءة نصوص الكتاب وحفظها كما هي يحرمك عملياً من الاستيعاب المتعمق ومن ثم التعلم. ولكنك سوف تتمكن من عرض موضوعات الكتاب وحفظها بأسلوب أسهل بكثير فيما لو أعدت صياغة تعبير موضوعات الكتاب. إذاً تذكر دوماً:

(إعادة صياغة الكلام تعني شرح موضوعات الكتاب الصعبة بتعبيرك المبسط الشيق.

٤ ـ تبنَ أسلوب الدعابة مع الكتاب:

عندما تشاهد التلفزيون أو تتحدث إلى أصدقائك ترتسم على شفتيك ابتسامة تنم عن الارتياح. ولكن لما يدور الحديث عن الكتاب وتنصرف لمذاكرة دروسك تظهر لديك أسارير انسان جاد، متزمت وعبوس.

ينص علم نفس الذاكرة والتعلم على أن: الموضوعات الأكثر إثارة للهياج تكون أكثر ثبوتاً في الذاكرة وأسهل استذكاراً بالنسبة لك. فالهياج ومن ثم الاندماج يولدان التركيز ويسهلان إبداع الموضوع في الذاكرة. فلنعرض مثالاً:

أقول لك: هل تذكر جارك قبل ثمانية أعوام؟

تجيب: لا.

أقول: صاحب الطفلين الصغيرين..؟

تقول: لا، لا أذكره.

أقول: كان لأبيه محل لبيع الألبسة؟.

مع كل هذه الايضاحات ما زلت لا تذكره. أقول: «هو ذاك الذي اندلع الحريق في داره؟». تتزاحم الذكريات دفعة واحدة في ذهنك لأن اندلاع الحريق كان له أثر انفعالي وتجاوبي أكبر في نفسك.

مع أن الحريق أثار لديك انفعالاً سلبياً ولكنه على أية حال كان مثيراً. وهذا الانفعال نفسه كان عامل ايداعك ذكرياته على هذا النحو في بالك.

تبنَ أسلوب الدعابة مع كتابك. اعرض أمثلة مثيرة، بهيجة بل فكاهية مضحكة. إنه يقدم لك عوناً كبيراً في سياق إثارة الرغبة والتركيز لديك.

فبعد أن تقرأ أن الالكترونات تنساب داخل الأسلاك فترتطم بمقاومة ما مثل المصباح وتسبب إضاءته. إشرح هذه المعلومة بتعبيرك المبسط قائلاً: يتحرك راكب دراجة نارية (الالكترونات) في طريق فارغ (السلك) بسرعة فائقة فيرتطم فجأة بجدار (المقاومة) وعندها يشعر كأن سرباً من الفراشات تدور حول رأسه (الإضاءة)

أضف قدر الإمكان طابعاً ايجابياً مثيراً على أصعب

موضوعات الكتاب ثم ذاكرها على هذا النحو. فالصوديوم مادة سريعة الذوبان في الماء. فلو كان عائماً على سطح الماء وأشعلنا بالقرب منه عود ثقاب تندلع النار على سطح الماء. تصور شخصاً يرتشف الماء من وعاء ما نلقي فيه شيئاً من الصوديوم ونـقرب منه عود ثقاب متقد.. سوف يحترق شاربه بالصوديوم المتقد.

بإمكانك، لو شئت، أن تنتهج خلال تعبيرك الشـيق أسـلوب الدعابة مع جميع مندرجات الكتاب. فاختيار الارجوحة كمثال في موضوع «العزم» يتم بالنظر للدور الفاعل للـعبة الأرجـوحة ذات الطابع المثير في إيداع موضوع «العزم» في ذاكرتك.. تطبع بالنباهة واعرض لكل موضوع مثالاً مهيجاً.

انتهج مع الكتاب أسلوباً في غـاية البـهجة والإثـارة وكأنك التقيت أكثر أصدقائك وجاهة ومحبوبية لديك.

٥ ـ اعمل حساباً للملذات النهائية لا لصعاب المسير:

قبل ان تبدأ أي عمل لابد لك أن تذعن بأنه يتضمن صـعاباً تستدعي منك بذل الجهود لمواجهتها. إن تقبلك لصعاب المسير والمعاناة المحتملة يكسبك الاستعداد لمواجـهة هـذه الصـعاب والتقدم رغماً عنها، بينما عدم تقبلك حقيقة ما قد تواجـهه مـن صعاب في طريقك، سيما في مستهله، يصيبك بالاكتئاب ويعود عليك بالضيق والألم.

خذ تمارين التركيز نفسها بالاعتبار.. إنك قد تواجه صعوبة كبرىٰ في تنفيذها في الوهلة الأولىٰ ولكنها تصبح بالتدريج، مع مداومتك على تنفيذها، أكثر سهولة وأبسط تطبيقاً. فللانشداد نحو أداء أي عمل، يجب عمل حساب لملذات ما بعد الفراغ من انجازه.. إقص عن نفسك تماماً التفكير بصعاب المسير.

فلو كان يتوجب عليك تذاكر عشرين صفحة يومياً.. لا تركز أفكارك حول ما يكتنفه تذاكر هذه الصفحات يومياً من صعاب بل تأمل فيما يكون نصيبك من لذة في نهاية المطاف. فمما يحثك للسعي المتواصل والمستمر هو انشدادك لتحقيق الملذات. فمتسلقو الجبال الذين يحققون النجاح في اعتلاء قممها إنما يعتلجون اللهفة لنيل لذة اعتلاء القمة. إنهم لا يفكرون قط خلال الطريق بصعابه بل يتخيلون أنفسهم وهم يعتلون القمة ويملون النظر من ذلك الارتفاع إلى كل المشاهد والأشياء التي تحيط بهم. فما أروعها وما أجملها! فهذا الانشداد الفكري يحثهم على تقبل الصعاب والتقدم إلى الأمام بسهولة. فلو كان نهجهم هو الانصراف بأفكارهم إلى صعاب الطريق وتركيزها حول مقدار ما تبقى منه وتصور معاناتهم فيه فإنهم سرعان ما يشعرون بالإعياء والملل.

إنك لو تركز أفكارك حول ما تناله من درجات متألقة بعد

الفراغ من الامتحانات وتتعمق في لذة شعورك بالتفوق في تلك اللحظة، سوف تتولد لديك القدرة على تحمل ما تختبره خلال ساعات المطالعة وتذاكر الدروس من صعاب مما يجعلك تمر بها مرور الكرام.

تصور على الدوام ما ينتظرك من نجاح في نهاية المطاف، كأنك الرياضي وهو يتحمل معاناة الاستيقاظ المبكر من النوم وصعوبة أداء التمارين المحددة له على أمل حيازة لذة التمتع بجسم رياضي وقوى متحفزة.

تذكر دوماً أن الانشداد إلى الملذات يولد التركيز والرغبة في التعلم.

سوء التخطيط:

يتحتم في هذا المجال أن نشير إلى أثر التخطيط الخاطئ والالتزام ببرامج دراسية غير صحيحة. فالبرامج والمناهج التي تتضمن تذاكر كماً هائلاً من الموضوعات خلال يوم واحد تولد عملياً النفور في النفس بسبب زرق العقل بهذا الكم الهائل منها دفعة واحدة.

فالبعض عندما يخططون مثلاً لمطالعة أو تذاكر صفحة واحدة من الكتاب الفلاني اعتادوا بدلاً من تنفيذ ما يترتب عليهم بحسب برنامج ذلك اليوم أن يتصفحوا الكتاب بشكل مستمر

وهم يرددون: ما أبعد المسير نحو النهاية. إن هذا الترصد لصعوبة المسير وطول الطريق يجتث جذور اللهفة والرغبة والتركيز من أعماق نفوسهم.

عند تنفيذ برنامجك اليومي اكتف بانجاز واجبك لذلك اليوم فقط دون أن تفكر قط بما «تبقىٰ من صفحات».

إن الخطأ الأكبر الذي يرتكبه المقبلون على امتحان القبول في الجامعات حيث يتوجب عليهم تذاكر جميع دروس مرحلة الثانوية هو انشغالهم بعد فترة بالتفكير ببعد المسير.

تذكر على الدوام أن تحدد جهودك خلال كل يوم بتنفيذ برامج ذلك اليوم بالذات.

تحديد الهدف:

من العوامل الفاعلة في ايجاد التركيز وزيادة الدقة أثناء المطالعة والمذاكرة هو استيعاب الهدف من المطالعة أو التذاكر. إحرص دوماً على تحديد هدفك من المطالعة قبل بدئها، ولكن القول بأن «هدفي هو تعلم هذا الفصل» أو «هدفي هو إحراز درجة جيدة» و... ينأى بشدة عما نريد أن تفعله. فليس من بين هذه الإجابات ما يمثل هدفاً محدداً. فالأهداف لا يمكن تحقيقها إلّا إذا تم تحديدها مسبقاً بدقة ووضوح.. لابد لك أن تخلص إلى الأهداف من بين تلك الموضوعات نفسها. كأن تقول:

ـ هدفي من تذاكر جدول مندليف هو أن أفهم ما هي التغييرات الطارئة على الشعاع الذري بزيادة العدد الذري.

ـ هدفي أن استوعب أسباب فشل الثورة الدستورية.

ـ هدفي أن أحدد الفارق بين التَندرة (سهل أجرد في المنطقة القطبية الشمالية) والتيغة (غابة صنوبر سبخة)

ـ هدفي أن أفهم ما هي التغييرات التي تشهدها الصورة في المرآة المقعرة عند ازدياد البعد البؤري.

و...

إنها جميعاً أهداف محددة، جزئية وواضحة تحدد اتجاه الفكر ومنهجه. إن الاشخاص الذين يبادرون قبل بدء المطالعة لطرح بعض الاستفسارات على أنفسهم، يحفزون بهذه الطريقة اللهفة وحب الاستطلاع في أذهانهم ويقضون وقتهم أثناء المطالعة وهم يتقصون أجوبة تلك الاستفسارات، وهذه المنهجية تساعدهم على تركيز الفكر بسهولة.

لابد أن تجعل في حسابك دوماً أنك من خلال محاولتك لنيل هدف معين حددته لبرنامج ذلك اليوم إنما تحقق إلى جانبه أهدافاً أخرىٰ أيضاً.

قد يشعر الكثير منكم بالقلق إزاء الاكتفاء بهدف جزئي واحد ومعين لئلا يحرمكم ذلك من تعلم الموضوعات الأخرىٰ. ولكن هذا ما لا يحدث قط. انك تطرح عدة أسئلة تثير بها لهفة ذهنك

وانشداده وتركيزه وبهذا تتجاذب نحوك بقية الأهداف تلقائياً.

إن منهجية الذهن أثناء التذاكر أمر يحظى ببالغ الأهمية بدرجة تجعلنا نقول:

(أما أن تمتنع عن تذاكر الدروس أو أن تحدد هدفك من المطالعة قبل بدئها من أجل ايجاد التركيز الفكري)

الفصل الرابع

طريقة المطالعة والتذاكر
مع التركيز

طريقة المطالعة والتذاكر مع التركيز

ما هو شرود الذهن؟

ونحن بصدد عرض الاسلوب الصحيح للمطالعة والتذاكر مع التركيز، استشعرنا الحاجة إلى تعريف شرود الذهن بادئاً.

قد تكون فكّرت حتى الآن مراراً في حالة «شرود الذهن» وكررت مع نفسك السؤال: لماذا تعتري الإنسان أحياناً أثناء المطالعة حالة «شرود الذهن»؟

لا أعلم ما هو الجواب الذي عثرت عليه أنت لسؤالك هذا إلّا أننا نقدم لك الجواب الصحيح بالقول:

«شرود الذهن هو نزوع الفكر ذاتياً نحو الاتصال والنشاط»، فذهنك دائم النزعة نحو الاتصال والانشغال الفكري. على هذا

عندما تنشغل بما يوفر لك فرصة الاتصال والانشغال الفكري، لا يميل ذهنك؛ بالضرورة؛ للانصراف بعيداً والانشغال في مجال آخر. أما إذا انعدمت محفزات الانشغال الفكري فيما تؤديه من عمل. فإن ذهنك سوف يسارع إلى الانصراف بعيداً إلى مجال يشغل فيه نفسه وهو ما نسميه «شرود الذهن». ولمزيد من الايضاح نقدم المثال التالي:

عندما يتحدث إليك صديقك بتعبير يمكنه من ايجاد حالة الانشغال الفكري لديك بتحفيز اهتمامك وشد انتباهك إليه فإنك سوف تصغي إلى كل ما يتفوه به بتركيز ممتاز. أما إذا عجز عن تحقيق مثل هذا التأثير عندك، فإن ذهنك ولعدم انهماكه في موضوع كلامكما يتقصىٰ سريعاً فكرة أخرىٰ ينشغل بها. فبينما أنت تسرح في وجه محدثك تكون مشغول البال في أمر آخر نجح في إثارة اتصالك فكرياً به. فذهنك بحاجة متواصلة إلى النشاط. ولا يتجرد عن هذه الحاجة حتى وأنت تذاكر دروسك. فإن استثار ما تقرأه الاتصال لديك، فإنك ستمضي قدماً متلهفاً تتمتع بتركيز ممتاز. وفي غير هذه الحالة تتابع نظراتك السطور وذهنك يسرح في مجال آخر، أي أنك شارد الذهن.

قبل كل شيء لابد لك أن تتنبه إلى أن إشغال فكرك بالموضوع الذي تطالعه هي مهمتك أنت بالذات. صحيح أن

أسلوب التعبير في أي كتاب يتجه نحو استثارة ذهنك وتواصل انشغاله بموضوعات الكتاب، ولكن مع ذلك فالمهمة الأساسية تتعهد بها أنت.

والآن نرغب في تعليمك أسلوب المطالعة والتذاكر مع التركيز بتثبيت ما يتولد لديك من الانشغال الفكري. نريد أن نشغل بالك بعبارات الكتاب كل على انفراد. نود أن نراك قد أصبحت قارئاً فعالاً. إن أساليب المطالعة التقليدية التي التزمت بها حتى الآن تحرمك من التذاكر مع التركيز وتحفز لديك على الدوام حالة شرود الذهن.

أساليب المطالعة مع التركيز

١ ـ القراءة السريعة:

خذ في الاعتبار سائق مركبة يتحرك بسرعة خفيضة جداً، مثلاً: حوالى ٢٠ كيلومتراً في الساعة، إنه لا يعود بحاجة إلى الانتباه والتركيز الفائق وهو يسير بمثل هذه السرعة الوئيدة. ولما كان ذهنه غير مشغول بهذا الأمر فإنه يسرح في مجال آخر. وفي مثل هذه الحالة يكون بإمكان السائق أن يرفع شيئاً ما من حافظة المركبة أو أن ينظف الزجاج أو يتأمل المناظر الخارجية أو قد يغرق في أفكاره أو خيالاته. ولكن بازدياد السرعة أثناء السياقة يزداد تلقائياً انشغال الفكر ويرتفع مستوى تركيز الذهن

في أمر السياقة فلا يعود السائق قادراً على الالتفات يميناً ويساراً أو يشغل باله بأمور أخرىٰ ويكون الذهن بدرجة من الانشغال يعزف معها عن الانصراف إلى أي مجال آخر، فوعي السائق في الحالة الثانية بأن أدنى غفلة منه تعرضه لحادث مؤسف، يحكم عليه بتركيز ذهنه تلقائياً.

والحالة نفسها تتحكم بالمطالعة أيضاً. عندما تنتهج أسلوب المذاكرة ببطء بهدف تحقيق استيعاب أكبر فتختار مثلاً اسلوب القراءة كلمة فكلمة، تحرم ذهنك من الانشغال المطلوب ويعتري عقلك الملل من هذا السكون فيشغل نفسه في مجال آخر.. هكذا يداهمك شرود الذهن.

لا نعني من هذا أن تقرأ بسرعة تفقدك القدرة على فهم أي شيء مما تقرأه بل نريدك أن تزيد سرعة قراءتك بدرجة تولد لديك الانشغال والاتصال الفكري. فبمثل هذه السرعة يتركز الذهن.

ولو كان بامكانك، إستزادة سرعة مذاكرتك فإن بلوغك ضعف السرعة الحالية أمر في غاية المطلوبية لأنها تأمن الاستفادة الأمثل من وقتك وكذلك تعطيك الاتصال والانشغال الفكري واستطراداً زيادة التركيز.

إرفع سرعة مطالعتك حتى المقدور.. ذاكر دروسك بسرعة أكبر من ذي قبل. إنك بالتأكيد تدرك أن هذه السرعة نسبية

تختلف بحسب النصوص المختلفة مثل الروايات، النصوص الأدبية، الكيمياء، الفيزياء و... إنك مثلاً تقرأ النصوص الأكثر بساطة، بالطبع، بسرعة أكبر.

إننا عندما ننصحك باستزادة سرعتك عما كانت عليه قبل هذا إنما نعني أن تقرأ أي نص بسرعة أكبر قياساً إلى سرعتك في الدفعات السابقة عند مذاكرة نصوص مشابهة.

ومن المساوئ الأخرى للقراءة البطيئة أنك عند قراءة النصوص بتأن، وانتقالك من كلمة إلى أخرىٰ، تحصل على مستوى أدنىٰ من الاستيعاب الفكري لأن الذهن يتعامل مع المفاهيم لا الألفاظ. لا تنس أن المفهوم يتحدد دوماً من خلال العبارة الكاملة وليس كلمة أو لفظة واحدة.

إنك عندما تقرأ كلمة «محمود» لا يكون بوسع ذهنك أن يستوعب ما إذا كان المقصود من هذه اللفظة «اسم علم لمذكر» أو «صفة لشي مستحسن»، ولكنك عندما تقرأ وبسرعة أكبر عبارة «ناديت محموداً» يحصل لديك استيعاباً أفضل واسرع لما تقرأه.

٢ ـ المطالعة الأولية:

نعني بالمطالعة الأولية بالتحديد اكتساب المعلومات الأولية بهدف حث الذهن وإثارته عن طريق الإلمام بالمعلومات البسيطة والمحدودة والأولية.

إنك لا تقرأ النص خلال المطالعة الأولية سطراً فسطراً بل تلقي نظرة سريعة على النص فتستوحي بذلك مجموعة من المفاهيم الأولية. فمثلاً يتحدد لك جراء مثل هذه القراءة: المحور الذي يدور حوله أي من المواضيع. بعد ذلك يجب أن تراجع نفسك وتحدد ما هي معلوماتك المسبقة حول هذا المحور أو تستذكر ما سمعت من شخص ما أو طالعت في مكان معين بشأنه. إجمع معلوماتك الأولية المسبقة إلى المعلومات الأولية التي اكتسبتها من هذه الدراسة الموجزة.

٣ـ طرح الاسئلة:

لا تغفل عن تفعيل ذهنك واكسابه المنهجية قبل ان تبدأ المطالعة. ويكون لك ذلك، كما قلنا، بطرح سؤال أو سؤالين. إننا عندما نقول: أثناء المطالعة إحرص باستمرار على طرح الاسئلة مع نفسك، نعني أنه بامكانك توجيه الاسئلة إلى نفسك قبل المطالعة وأثنائها وبعدها.

إنك ألفت أن توجه لنفسك مجموعة من الاسئلة العابثة المحفوظة في الذاكرة، مثل «متى ولد ابن سينا؟»، «في أي تاريخ بالتحديد اندلعت الحرب العالمية الثانية؟»، «أين تقع سلسلة جبال هملايا؟» وما إليها من اسئلة عادية وهي أقل الاسئلة قيمة وفائدة بين الاسئلة التي يكون بمقدورك طرحها.

يمكنك الاطلاع على تساؤلات «جانيه» السبعة، وهي أنماط سبعة من الاسئلة، بمطالعة كتاب «اساليب المطالعة» من تأليف «كي.پي. بالديتشن»

إن طرح هذه الاسئلة، إجراء يتضمن قيمة وفائدة بالغة وتأثيراً فائقاً في ايجاد التركيز الذهني. سوف نوضح فيما يلي هذه الأنماط السبعة من الاسئلة بايجاز:

اسئلة «جانيه» السبعة

أ ـ اسئلة الذاكرة: وهي الاسئلة الأقل أثراً وأهمية وتكون خاصة باسترجاع المعلومات.

ـ ما هي البلدان المجاورة لايران؟

ـ في أي تاريخ ولد ابن سينا؟

ـ في أي تاريخ اندلعت الحرب العالمية الأولى؟

ب ـ اسئلة الترجمة: وهي نمط من الاسئلة أقوى وأفضل من أسئلة الذاكرة. هذه الاسئلة تشبه إلى حد ما «إعادة صياغة التعبير»، التي سبق لنا التحدث عنها.

الاسئلة الترجموية تتضمن بيان أي مفهوم معقد أو موضوع صعب بتعبير بسيط. مثل:

ـ ماذا يعني «العزم» بتعبير بسيط؟

ـ ما هو ايضاح قانون ($E = MC^2$) بتعبيري أنا؟
ـ كيف يمكن عرض العلاقة بين زيادة الشعاع الجزيئي وزيادة العدد الذري بواسطة المنحني؟

ج ـ الاسئلة التفسيرية: تسمى هذه الاسئلة، الاسئلة الارتباطية أو العلائقية أيضاً. وتعنىٰ بكشف العلاقة أو الارتباطات بين أي مفهومين واستيعاب هذه الارتباطات سواء كانت تشابهاً أو تبايناً. ويكون هذا النمط من الاسئلة أفضل بقليل من الاسئلة الترجموية.

ومن الأسئلة التفسيرية:
ـ ما هو الفارق بين أسنان اللواحم (القارتات المتعاطية للحوم) والعاشبات (المتعاطية للنباتات)؟
ـ ما هي القواسم المشتركة بين الحاسوب والذاكرة على صعيد البناء والأداء؟
و...

د ـ الاسئلة التوظيفية: وهي أكثر أنماط الاسئلة جذابية. فهذه الاسئلة وكما يبدو من أسمها تهدف لربط الموضوعات العلمية بقضايا الحياة اليومية وتقييمها عملياً. مثل:
ـ كيف يمكن التقليل من الاحتكاك الناشئ عن سحب الأجسام على الأرض؟

ـ ما هو دور التشجيع الفوري (بعد أي اقدام مطلوب) في تكون شخصية ايجابية لدى الطفل؟

و...

هـ ـ الاسئلة التحليلية: وهي الأفضل من الأنماط الأربعة الآنفة من الاسئلة. وقد يطلق عليها المنطقية والاستدلالية أيضاً. في مثل هذه الاسئلة نتقصى ونحلل الخطوات المنطقية لأي شخص أو مراحل تغيير أو تحول شيء أو وضع ما منذ نقطة الانطلاق وحتى النهاية، مثل:

ـ رغم كل ما شهده من إحباط، كيف نجح عالم النفس المعاصر الشهير «انطوني رابينز» في تغيير نمط حياته؟

أو:

ـ كيف صنعت الطائرة وظهرت الى الوجود؟

و ـ الاسئلة التركيبية: تتسم هذه الاسئلة بفاعلية أقوى من الاسئلة التحليلية، وتعرف بإسم «الاسئلة الابداعية» أيضاً. إنك تُقبل من خلال هذه الاسئلة على وضع المعلومات والرؤى والأفكار المسبقة إلى جانب بعض لتستوحي منها أفكاراً جديدة تعرضها في إطار السؤال، مثل:

ـ كيف تُقدّر مدى تناسب عدد السكان مع الوضع السكني في ايران خلال العشرين سنة القادمة؟

أو:

ـ أية مادة يمكننا إضافتها إلى الشاي لتحسين طعمه؟

و...

ز ـ الاسئلة التقييمية: وهي الأقوى فاعلية من بين أنماط الاسئلة جميعاً. فمن خلال مثل هذه الاسئلة نقوم بإبداء حكمنا بشأن مؤلف أو مترجم أي كتاب نطالعه وكذلك نصه، ونقارن رأينا واسلوبنا برأيهم وأسلوبهم. كأن نتساءل مع أنفسنا:

ـ أي من روايات الكاتب الفرنسي رومن رولان: جان كريستوف، حياة تولستوي، حياة بتهوفن و...) تعرض شخصية رومن رولان نفسه؟

لابد لك من الالتفات إلى أن هذه الاسئلة تطرح من قبل القارئ، إنه يوجهها إلى نفسه ويجيب عليها. فكلما كانت هذه الاسئلة أقوى تحفيزاً ولدت أيضاً تركيزاً ورغبة بمستوى أعلى.

إننا نؤكد على ضرورة أن تقوم أنت نفسك بطرح الاسئلة لا أن تجيب على مجموعة من الاسئلة المطروحة في الكتاب.

إنك عندما تبادر إلى طرح السؤال تثير في نفسك ميلاً أكبر للإجابة عليه. بالطبع لابد لك من التفكير في اسئلة الكتاب وتقصي الإجابات لها كذلك ولكن مع هذا إحرص على طرح اسئلة أخرىٰ آخذاً بالحساب النص ومعلوماتك الأولية ورأيك

وأفكارك أيضاً.

٤ ـ الكتابة والتسجيل:

إحمل معك دوماً أثناء المطالعة قلماً وقصاصة ورق، سواء كان ما تقرأه رواية أو شعراً، مطالعة حرة أو تذاكر دروس، نصاً عليك أن تحفظه أو أن تفهمه.

ففي أية مطالعة فاعلة قلما يكون هنالك ما يثير انشغال الفكر وتركيزه مثلما يفعل القلم الذي تمسكه بيدك.

فالقلم أمثل وسيلة تعينك في هذا السياق. إنك تسجل به نوطاتك حول كل شيء.. فلو كنت تقرأ رواية إنشغل على الدوام وأنت تتقدم إلى الأمام في اتصالك فكرياً مع المؤلف بتسجيل ملاحظاتك على حافة الكتاب أو في قصاصة على انفراد. فإن شد أمر ما انتباهك سجل الملاحظة «كم هو رائع!» في مكان ما وإن أثار ذلك الأمر دهشتك، دوّن علامة التعجب وإن ولّد لديك استفساراً فبإمكانك أن تكتب سؤالك في الهامش. ولك كذلك أن تسجل رأيك في مكان ما اعمل قياساً بين رأيك ورأي الكتاب. إن أي قارئ ناشط ينشغل على الدوام في سجال مع المؤلف بقلمه فيبدي بنحو ما، عن طريق الكتابة مبادءه وعواطفه، المؤيدة وحتى المعارضة:

(ألزم نفسك بالإعراب عن رأيك عن طريق الكتابة)

بهذه الطريقة تتثبت حالة التركيز في ذهنك باستمرار لأنه

يكون ملزماً بالإعراب عن مشاعرك وأفكارك على مر اللحظات. فلو كان الكتاب الذي تقرأه هو أحد كتبك الدراسية سجل ملاحظاتك حول موضوعاته الهامة. ويحسن بك أن تكتبها على قصاصة ورق على انفراد (وليس في الكتاب).

فوائد تسجيل النوطات

أ ـ تكوين الفراغ الذهني:

فلولا الفراغ لما كان بالامكان تحقيق الانشداد، فكل فراغ يستتبع دوماً انشداداً، فلو لم يكن بك فراغ لتعذر عليك شد شيء ما إلى باطنك.

فأولى فوائد تسجيل النوطات وأهمها هو تكوين الفراغ الذهني. فكل ما تتعلمه من الكتاب والمؤلف اطرحه إلى خارج ذهنك بالكتابة لتستعيد استعدادك الذاتي لاستقطاب الموضوعات التالية.

ينص علم نفس المطالعة والتعلم على أن أحد العراقيل الحائلة دون التعلم هو «الكف القبلي». و «الكف القبلي» يعني حيلولة الموضوعات التي تعلمتها مسبقاً دون تركيزك في الموضوعات الأخيرة واستطراداً استيعاب هذه الموضوعات وتعلمها. فمثلاً لو كان يترتب عليك تعلم عشر ملاحظات متتالية فإن ذهنك ينشغل بالملاحظات الأولية الابتدائية بدرجة تسبب

إضفاء صعوبة أكبر على تعلم الموضوعات التالية النهائية. بالتأكيد اختبرت حتى الآن هذه الحالة بنفسك.

أنت تتنبه خلال الدقائق الأولى من المطالعة إلى انخفاض مستوى تركيزك الذهني بالتدريج مما يصيبك بشرود الذهن أكثر فأكثر. والسبب يعود إلى تفاعل الموضوعات الأولى في منع تركيزك على الموضوعات التالية.

وأفضل أسلوب للحيولة دون تكون «الكف القبلي» هو أسلوب تسجيل النوطات. انك بتسجيل النوطات تفرغ ذهنك من الموضوعات السابقة وتعبأ بها الصفحات. وهذا الفراغ الذهني المتكون يساهم في تعلم الموضوعات التالية.

ب ـ تحفيز الذاكرة الحركية:

إنك أثناء الكتابة تحرك يدك وقلمك. وبهذا تنشط ذاكرتك الحركية أيضاً إضافة إلى ذاكرتك الحسية والبصرية مما يساعدك على إيداع الموضوعات في ذاكرتك بشكل أفضل. بينما يتحدد نشاط ذاكرتك بالجانب الحسي فيما لو اكتفيت بالقراءة دون تسجيل النوطات، وبالطبع تنخفض إنتاجيتك من مثل هذه المطالعة.

ج ـ إمحاء الوسواس الفكري:

عندما تذاكر مجموعة من الموضوعات بشكل متتال وتكون

مرغماً على إيداعها جميعاً في ذاكرتك يتحسس ذهنك: «لعلني أنسى الموضوعات السابقة». وبالتالي بدلاً عن أن يتركز ذهنك فيما تقرأه لاحقاً من نقاط جديدة ينشغل بمراجعة المكتسبات السابقة للتوثق من عدم نسيان المادة السابقة.

فكتابة أي موضوع بعد تعلمه يريح ذهنك ويطلق عنانه. سوف تطمئن إلى أنك تسجل هذه الملاحظة ولن تنساها مما يوفر لك فرصة مواصلة المطالعة بنفس الدرجة من التركيز التي كنت تتمتع بها عند بدء التذاكر.

د ـ التأكيد على استيعاب الموضوع وفهمه:

تنبه إلى إننا لا نعني من الكتابة وتسجيل النوطات أن تنظر إلى الكتاب وتستنسخ نوطاتك نقلاً مباشراً عنه بل أن تسجل على الأوراق ما استوعبته وفهمته بإنشائك الخاص.

إحرص على كتابة كل جملة تفهمها ولكن ليس في إطار عبارات طويلة ونصوص عامة بل إشارات موجزة وقصيرة.

فمثلاً تقرأ في النص:

«ليتمكن أي جهاز أو جسم، بكتلة معينة، أن يحتفظ بتوازنه لابد من توفر شرطين: الأول أن تكون محصلة القوى المؤثرة في ذلك الجهاز أو الجسم صفراً، والثاني أن يكون عزم

جميع القوى المؤثرة في الجسم أو الجهاز أيضاً صفراً».

إنك ان دونت عباراتك على الأوراق، نقلاً عن الكتاب خلال تذاكرك، فإنك لم تنجز أي عمل مفيد. فالكتابة على هذا النحو لا تساهم قط في تعلمك الموضوعات. ولكنك فيما لو استوعبت بادئاً المادة ثم سجلت نوطاتك على الأوراق بايجاز فإنك في مثل هذه الحالة تكون قد انتهجت أسلوب تسجيل النوطات بشكل صحيح.

فمثلاً بعد استيعابك تماماً للعبارة الآنفة تسجل عبارة مقتضبة بانشائك السلس، كالعبارة التالية:

«شرط التوازن هو أن تكون حصيلة القوى وحصيلة العزم صفراً»

إلزم نفسك بكتابة شيء ما بعد استيعاب أية مادة. فنوطاتك إنما هي دليل على انك فهمت تلك المادة واستوعبتها تماماً.

ولزيادة التأكيد على أهمية الكتابة المقتضبة نذكر هنا عدة أمثلة: تبدأ أولاً بقراءة عدة عبارات من نص الكتاب ثم تقرأ النوطة التي سجلها أحد اصدقائك بعد فهمه لذلك الموضوع. إنه لمن الروعة أن تبادر أنت أيضاً لتسجيل مثل هذه النوطات بتعبيرك الخاص وبأقصر عبارة ممكنة للتدرب على مثل هذا الاجراء.

ـ «بدأت فترة امامة الإمام علي بن موسى الرضا ﷺ، التي

استمرت عشرين عاماً، منذ عام ١٨٣ للهجرة وانتهت عام ٢٠٣هـ.ق»

الإمام الرضا ﷺ:

المدة: ٢٠ عاماً

البداية: ١٨٣

النهاية: ٢٠٣

ـ حول المجموعات الآيونية المتشابهة الصيغ أو المتماثلة من وجهة نظر الرياضيات الكيميائية، كلما ارتفع معامل الذوبان ازدادت درجة الذوبان.

....

ـ «عندما تتحفر الألياف العصبية يكتسب غشاء المستقبلات العصبية نفوذية بالنسبة لآيونات الصوديوم باعتباره وسيطاً عصبياً مما يوجد حالة الاستقطاب في تلك الأغشية ويولد بالتالي الايعاز العصبي»

....

....

ـ «في حالة ربط وسط أضلاع مثلث ما يتكون مثلث آخر

مماثل للمثلث الأول وله نفس خصائصه».

....

٥ ـ مراجعة النوطات:

في المرحلة النهائية ألق نظرة إلى ما سجلت من نوطات، لتستذكر بها كل شيء.. نذكر اننا أكدنا أن تكون هذه النوطات تلميحية مقتضبة.

مساعيك للربط بين نوطاتك الموجزة ومفاهيم الكتاب هو بالتحديد والاتصال والانشغال الفكري الذي نريدك تحقيقه. فأنت بحاجة ماسة إليه لحيازة التركيز الفكري.

والآن نراجع معاً مرة أخرىٰ أساليب المطالعة والتذاكر مع التركيز أو بالأحرى مراحل طريقة التذاكر مع التركيز:

١ ـ القراءة السريعة

٢ ـ المطالعة الأولية

٣ ـ طرح الاسئلة

٤ ـ الكتابة وتسجيل النوطات

٥ ـ مراجعة النوطات

جميع هذه الأمور فاعلة بنحو ما في ايجاد الاتصال

والانشغال الذهني وتعرقل شرود ذهنك وانسيابه نحو موضوع آخر.

قد تتصور الآن انك بمثل هذا النحو من المطالعة ستنفق وقتاً طويلاً، أكبر مما يتطلبه أسلوب مطالعتك التقليدية. ولكن تنبه إلى انك بمثل هذا القياس لم تأخذ بالحساب الوقت المهدور والمطالعة العابثة البعيدة عن التركيز.

إنك عندما تتبع أسلوب المطالعة التقليدية تتلف وقتاً كبيراً بشرود الذهن بأنحاء متنوعة وعديدة. وبهذه الطريقة الحديثة تحول من جهة دون اتلاف الوقت وتحصل من جهة أخرىٰ على درجة أكبر من الانشداد والتركيز الفكري على مر اللحظات خلال مدة تذاكرك، وتحقق بالتالي نتائج أفضل على صعيد التعلم.

الفصل الخامس

العوامل الفاعلة الأخرى في:
المطالعـة والتذاكر مـع التركيز

العوامل الفاعلة الأخرىٰ في المطالعة والتذاكر مع التركيز

تنويه هام:

تسجيل النوطات من عوامل شرود الذهن:

تذكر اننا قلنا أن عوامل شرود الذهن لا تتلاشى تماماً قط حتى وإن اتبعت أفضل أساليب المطالعة.

اطلعت حتى الآن على طريقة المطالعة والمذاكرة مع التركيز وقد بدأت بتنفيذها، إلّا أنك رغم نجاحك في تقليص مدى شرود ذهنك وحصره إلى درجة فائقة للغاية تلاحظ أحياناً تحامل أفكار أخرى غير المادة الأساسية على ذهنك مما يذهب بتركيزك الفكري.

إن أفضل وأكثر الطرق فاعلية في مواجهة هذا الشرود الذهني

المتبقي هو كتابتها على قصاصة ورق صغيرة. لماذا؟ إنك تـذكر بالتأكيد موضوع الفراغ الذهني وتسجيل الملاحظات. للسـبب نفسه أيضاً يجب تسجيل مسببات شرود ذهنك.

فنعرض مثالاً:

وأنت في ذروة اندماجك مع المـوضوع الذي تـقرأه، تـذكُر فجأة أنك ملزم الليلة بالتحدث هاتفياً إلى صديقك.. مـنذ هـذه اللحظة ينشغل ذهنك بفكرة الاتصال بصديقك ويؤذيك هاجس الخوف من النسيان. ومحاولتك لتركيز ذهنك على مادة المطالعة لا جدوىٰ لها وتفقد بالتالي تركيزك الفكري منذ تلك اللحظة.

أما لو كنت كتبت الفكرة المتوافدة إلى ذهنك على قـصاصة ورق بمجرد تحاملها عليه لكنت توفر لبالك الهدوء فـوراً مـما يمكنك من الاسترسال في مذاكرة دروسك مع التركيز.

ليكن على بالك أن ما يداهم ذهنك هو الآخر لابد من إفراغه مثل معلومات الكتاب الهامة التي تتعلمها وتودعها في ذاكرتك. أما إذا أهملت تسجيلها أو قلت: «سأكتبها لاحقاً»، «أعلم أنني لن أنسى» و... فإن كل هذه المكدسات تقلل من قدرتك عـلى التركيز الفكري.

فكل ما يتسلل إلى فكرك أثناء المطالعة أو المذاكرة ويعرقل تركيزك، أكتبه جانباً: عليك أن تتناول الغداء، أن تـعيد كـراس صديقك، تذاكر بقية الدروس، و.... سجِّل كل هذه المداهـمات

الفكرية وافرغ ذهنك وخلصه من عبئها لتسترسل في المذاكرة بفراغ بال.

الخصائص المكانية:

أ ـ الهدوء المطلق:

من التصورات الخاطئة لبعض منكم هو ضرورة توفر السكوت والهدوء المطلق في البيئة المحيطة بالشخص ليتسنى له حيازة تركيز ذهني.

والحقيقة ان البيئة كلما كانت أكثر هدوءاً وصمتاً كانت الأوضاع مؤاتية أكثر لتركيز الذهن. إننا نختار مكاناً أقل ضجة للمطالعة فيه ولكننا لا نؤيد قط تقصي مكان يسوده هدوء مطلق.

فالهدوء نسبي حيث يتباين وضع الضجة بحسب الأماكن المختلفة وأفضل مكان للمطالعة هو أقل الأمكنة ضجة.

أنت مثلاً تنوي الآن بدء المطالعة والمكان الوحيد المتوفر لديك هو غرفة فيها جهاز تلفاز يشتغل. إنها ليست بيئة مثالية ولكن عند جلوسك في أبعد نقطة من الغرفة إلى التلفاز وانشغالك بالمطالعة وظهرك إلى الجهاز تكون استفدت من أفضل موقع ممكن للمطالعة في مثل هذه الحالة.

ولا ننسىٰ أن نقول هنا أن المطالعة في مكان يسوده هدوء

مطلق أمر غير مطلوب أساساً. فبهذا تُشرط مذاكرتك بالبيئة الهادئة جداً أي تعوِّد نفسك أن لا تذاكر إلّا في مثل هذه الأماكن، فيصبح توفر الهدوء المطلق شرطاً لمذاكرتك فينهار تركيزك الفكري بأدنى ضجة مثارة في بقية الأماكن ويصعب عليك للغاية استعادة تركيزك ثانية. من هنا لا نؤكد على المطالعة في المكتبات العامة، فالمكتبات العامة أماكن يسودها هدوء مطلق لا يتوفر لنا في البيوت غالباً. ومن جهة أخرىٰ لا يمكننا مراجعة المكتبات دوماً من أجل المطالعة.

أينما كنت: في بيئة المنزل أو في بيئة المدرسة أو الجامعة أو في بيئة العمل، اختر أكثر نواحيه هدوءاً.

ب ـ النظام:

أجري في اليابان أخيراً مسحاً ملفتاً شمل فريقاً يتكون من (١٠٠٠) شخص من الأطفال في العاشرة من العمر يتمتعون بحاصل ذكاء ومواهب وقدرات عقلية متماثلة تقريباً.

توفرت لكل من الأطفال خلال المسح ظروف مكانية تختلف عن ظروف غيره، حيث كان جو مطالعة الطفل الأول يتسم بالفوضى والازدحام وغرفة الثاني كانت أقل فوضوية وتميزت غرفة الطفل الثالث بدرجة أكبر من النظام وبأثاث محدود قياساً إلى غرفة الطفل الثاني، وهكذا حتى الطفل الألف حيث تمتع بغرفة في غاية النظام والترتيب وبأقل ما يمكن من

أثاث.

قدم لجميع الأطفال نسخة من كتاب موحد ومنح كل منهم فرصة مناسبة لمطالعتها، كل في غرفته الخاصة.

وبعد انتهاء المدة المخصصة للتحقيق أثمر تحليل البيانات استنتاجات ملفتة للغاية حيث تبين وجود ارتباط مباشر بين معدل المطالعة وانتاجيتها وقابلية الايداع في الذاكرة والتركيز من جهة ومدى النظام والترتيب السائد في الغرفة من جهة أخرىٰ، أي ان الحاصل الكمي والنوعي للمطالعة والتذاكر يزداد كلما كانت غرفة الطفل أقل أثاثاً وأكثر نظاماً.

من هنا لتتمكن من تحقيق مطالعة أكثر تأثيراً ومردوداً، إختر قدر الإمكان مكاناً أقل أثاثاً وأكثر نظاماً وترتيباً.

تكتب «شاكتي غواتين» في كتابها «انعكاسات الضوء»:

«لكل وضع باطني انعكاسات خارجية وبيئية وهكذا للوضع البيئي انعكاسات داخلية باطنية».

أي أن سيادة النظام في الأجواء المحيطة بك تساهم في منحك انتظاماً فكرياً وباطنياً وتثير لديك استطراداً وانشداداً ذهنياً.

قبل بدء المطالعة خصص ولو دقائق من وقتك لترتيب غرفتك أو مكتبك.. تعاطىٰ بجد مع هذه القضية.

ج ـ المطالعة في المتنزهات:

رغم أنه يبدو في الوهلة الأولى أن المتنزهات أجواء طبيعية مناسبة للمطالعة وبالفعل تختارها مجموعة كبيرة منكم باعتبارها مقرات للمطالعة، لابد لنا من التنويه إلى أن المتنزهات أماكن غير مناسبة تماماً للمطالعة بالنظر لاحتوائها على عدد كبير من عوامل شرود الذهن: التردد الزائد للاشخاص، لعب الأطفال وضجيجهم، المشاهد الجميلة و...، وكلها تغزو ذهنك أثناء المطالعة وتسبب شروده سيما وقد ترسخت لدينا منذ نعومة أظفارنا فكرة أن المتنزهات أماكن للعب أو الاسترخاء. وهذه الخلفية الذهنية المسبقة بالذات تحرمنا من التركيز الفكري الكافي أثناء المطالعة. وقد يعود سرعة شعورك بالنعاس عند إقبالك على المطالعة في المتنزهات أو التفاتك إلى لعب الأطفال واندماجك معهم بالتحديد إلى هذه الخلفية الذهنية.

والأمر الآخر يدور حول كون الطبيعة دوماً عاملاً محفزاً للتفكير وأنت محاط في المتنزه بمشاهد طبيعية كثيرة سرعان ما تشغل ذهنك الذي يتركز عليها مما يبعد بالك عن مادة المطالعة.

الموسيقى والمطالعة:

أثبتت الأبحاث الجارية أن الموسيقى الهادئة المتجردة عن الكلام تعزز القدرة على التعلم.

وفريق كبير منكم، وكنتيجة لما استخلصه من انطباع خاطئ

من بيانات هذه الأبحاث صار يصغي إلى الموسيقى تزامناً مع المطالعة إنما يمثل تسليط عامل شرود في غاية الفاعلية والأثر على الذهن.

ولكن قبل ذلك يجدر بنا التنويه إلى أن الموسيقىٰ لا تحظى بمثل هذا التأثير إلّا إذا اصغيت لها أثناء المطالعة مركزاً ذهنك فيها في حين يترتب عليك تركيز فكرك على مادة الكتاب، والذهن بدوره يعجز عن التركيز في موضوعين في آن واحد. على هذا فإنك عندما تُبث الموسيقى إلى جانبك وأنت تطالع يكون انتباهك أما مشدوداً إلى الموسيقى (وفي مثل هذه الحالة تكون شارد الذهن بعيداً تماماً عن مادة المطالعة»، أو إلى الموضوعات الدراسية (وعندها تكون مشغولاً عن الموسيقى، والأهم من هذا أنها تفقد تأثيرها الايجابي عليك في مثل هذه الحالة وتمثل عامل شرود ذهني فاعل لا غير).

إن الإصغاء إلى موسيقى متجردة عن الكلام قبل بدء المطالعة يساهم في تمتعك بهدوء واستقرار فكري ويزيد من قدرتك على التعلم بالنظر لدور الهدوء في تكوين الفراغ الذهني الذي تحدثنا آنفاً عن فاعليته في التعلم.

الإصغاء إلى موسيقى هادئة دون كلام بعد الفراغ من المطالعة أيضاً أمر مطلوب ومؤثر ولكن حذاري من:

١ ـ الإصغاء إلى الموسيقى تزامناً مع المطالعة.

٢ ـ الإصغاء الى الموسيقى الصاخبة قدر المقدور.

بدء المطالعة فور الجلوس:

إبدأ المطالعة والتذاكر فور استقرارك في مكان مطالعتك. وإياك من الانشغال بأعمال أخرىٰ.

فالبعض اعتاد عند الجلوس وراء مكتب مطالعتهم بالانشغال بادئاً أما بتصفح أوراق الكتاب أو توفير القصاصات الورقية والأعمال الجانبية الأخرىٰ.

فإطالة الجلوس بهدف المطالعة دون البدء بها لانشغالك بأعمال أخرىٰ أو بأفكارك الباطنية، حالة بالغة السلبية بالنسبة لتنمية قدرة التركيز لديك.

تعوّد على توفير كل ما يلزمك للمطالعة والقيام بأعمالك المتناثرة قبل بدء المطالعة. إبدأ تذاكر الدروس فور جلوسك لهذا الهدف.

إنك بمثل هذه الخطوة تُشرط (تعوِّد) نفسك بأن تستهل التعلم بمجرد جلوسك واستقرار الكتاب بين يديك.

الخصائص الزمنية:

موعد المطالعة:

أشرنا قبل هذا إلى دور الهدوء والنوم والراحة الكافية سيما خلال الليل، في تنمية قدراتك العقلية وتركيز ذهنك وذاكرتك.

تجنب مذاكرة الدروس في منتصف الليل. لا تقنع نفسك بتذاكر دروسك ليلاً بتبريرات مثل: «أنا متعود على تذاكر الدروس ليلاً»، «الهدوء يتوفر في البيت ليلاً أكثر من النهار» و... فالليل هو موعد شحن الجسم عصبياً ومغناطيسياً. وأنت بعزوفك عن النوم تحرم جسمك من عملية شحن الدماغ عصبياً. من هنا:

حتى وإن كنت تعودت على مذاكرة دروسك ليلاً تجنب هذا الأمر من هنا فصاعداً وثبت لديك طبيعة المطالعة نهاراً أو أوائل الليل.

نلفت انتباهك أيضاً إلى أن عملية معالجة وتصنيف المعلومات ذهنياً وكذلك عملية تثبيت كل ما قرأته أثناء النهار في الدماغ تتمان عند خلودك إلى النوم أو إبان الاسترخاء العميق.

إنك لا تتلف وقتك أبداً بالنوم، فذهنك ينشغل لا شعورياً أثناء الليل بتثبيت المواد المتعلَّمة خلال النهار.

وهكذا تذاكر الدروس فوراً بعد الفراغ من تناول الطعام فإنه فاعل بحد ذاته في انعدام التركيز. فالدماغ يكون أثناء النشاط العقلي بحاجة إلى الاوكسجين أكثر من أي عضو آخر في الجسم. إنه يحصل على ما يلزمه من الاوكسجين من الدم بينما ينساب الدم في الدورة الدموية (بعد تناول الطعام وحتى حوالى ١,٥ الساعة) نحو الجهاز الهضمي أكثر منه إلى الدماغ. ومن هنا

تشعر بعد تناول الغداء برغبتك إلى الاستراحة أكثر من أداء النشاطات العقلية.. تجنب المطالعة لساعة على الأقل بعد تناول طعامك.

أما عن الأطعمة التي تتناولها فهذا ما تحدثنا عنه في بداية الكتاب.

والأمر الآخر الحائز للأهمية أثناء المطالعة هو المطالعة بانتظام في مواعيد خاصة. إضافة إلى حرصك على الاستغلال الأمثل للفرص المتاحة لك للمطالعة إشرط (عوِّد) نفسك على المطالعة في مواعيد خاصة.

حدد مواعيد خاصة لمطالعتك أو تذاكر دروسك، مثلاً: صباحاً فور الاستيقاظ، في ساعة خاصة من العصر أو مساء في الساعات الأولىٰ من الليل.

فبعد مداومتك المطالعة في موعد خاص من يومك قد يكتسب ذهنك بعد فترة من الزمن حالة الانشداد والقدرة على التعلم في ذلك الموعد المحدد.

وبهذا نحدد توجيهنا الزمني لك بأن:

١ ـ تحاش تماماً المطالعة وتذاكر الدروس منذ الساعة ١١,٥ ليلاً وحتى الخامسة صباحاً. واحرص على الخلود الى النوم في هذه الساعات.

٢ ـ تجنب المطالعة لساعة على الأقل بعد الفراغ من تناول

الطعام.

٣ـ إشرط (عوّد) نفسك للمطالعة في مواعيد محددة ومناسبة.

دور الحالات في التركيز الذهني:

لابد لك عند تبني كل من سلوكياتك ان تتطبع بحالة معينة تنسجم وتتلاءم ذهنياً وجسمياً مع سلوكك. وهو موضوع يعرض له بإسهاب علم النفس السلوكي التفاعلي.

تقمص حالة المتشاجر لو كنت تنوي الدخول في شجار وعراك، وحالة المبتهج عندما تريد استدخال مشاعر السرور، والعب دور الواثق في نفسه فيما لو كنت راغباً في التحلي بقوة العزيمة والثقة بالنفس.

فالحالات والسلوكيات تترشح عن بعضها. فعندما تشعر بالسرور تظهر لديك تلقائياً المؤشرات السلوكية لسرورك وابتهاجك، وإن أظهرت حالة السرور سلوكياً أو لقنت نفسك أحاسيس الابتهاج يتسلل إليك تلقائياً الشعور بالسرور.

وللمطالعة أيضاً إظهر في حالة الاستيعاب والتعلم.. لا تتوقع تحقيق تركيز ودقة فائقين وأنت تذاكر دروسك بظهر مقوس أو عندما تشعر بالنعاس. فالتمتع بالتركيز الفكري في أجواء غير مناسبة للمطالعة أمر صعب المنال ومن غير المنطقي توقعه.

كما ليس من المتوقع تحقيق تركيز ممتاز في ظروف الانفعال العصبي، الخوف، الغضب، الاضطراب، الحقد والشعور بـالضيق. فالذهن يكون في مثل هذه الظروف منشغل مسبقاً بالقضية التي أثارت إنفعالنا.

وهكذا في ظروف النشاط واللهفة والحـيوية الزائـدة يـتعذر التمتع بالتركيز الذهني، ولنفس السبب. فبعد أن يقضي الأطفال فترة الاستراحة في باحة المدرسة وهـم يـلعبون ألعـاباً مـثيرة ويلتحقون ثانية بقاعة الدرس بمثل هذا الانفعال والحيوية قد لا يستعيدون أحياناً حالتهم المناسبة للتعلم حتى نصف ساعة بعد بدء الحصة لأن انتباههم وتركيزهم موجَّه خلال هذه المدة إلى ما اختبروه من هياج في باحة المدرسة.

كما إنك تعجز عن تركيز ذهنك في ظروف التـعب والأرق. فكل هـذه الحالات تتعارض مـع تركيز الذهن أثناء المذاكـرة. نفهم من هذا، إنه لابد لك من أن تحل قضاياك أولاً، تأخذ قسطاً مـن الراحـة، تنال الهدوء ثـم تبدأ المطالعة بعـد تقمص حـالـة التعلم.

أبعد عن نفسك التوقعات الغير منطقية. فمن الطبيعي أن تعجز عن التمتع بتركيز ممتاز عند اختبار أية حالة سلبية مثل التـعب والجوع والأرق والهياج الزائد. فشرود الذهن وانعدام التركيز في مثل هذه الحالات أمر طبيعي للغاية.

هنالك من يسارع بعد ممارسة رياضة ثقيلة مع ما يستشعره من إرهاق وضيق جراء تعرق جسمه إلى مطالعة كتاب ما، أو تذاكر دروسه متوقعاً من ذهنه التركيز رغم كل هذا الهياج. ولما كان ذلك متعذراً يقول: ذاكرتي ضعيفة، ذهني شارد و...

الأولوية المتقدمة، تمنع التركيز:

أكدنا على تسجيل ما يداهم ذهنك من عوامل شرود أثناء المطالعة. قلنا: سجلها في مكان ما لتتابعها بعد فراغك من المطالعة فوراً. ولكن.. أحياناً يبادر إلى ذهنك موضوع هام وضروري وبأولوية متقدمة تعجز عن إخفات وهج وسواسك الفكري بشأنه حتى بالكتابة.

في مثل هذه الحالات ننصحك أن تتخلى عن التحدي والمقاومة أملاً أن تتمكن من مواصلة التذاكر في مثل هذا الوضع السيئ. اترك المذاكرة مؤقتاً وأدّ ذلك العمل ذا الأولوية المتقدمة. فتذاكر الدروس في مثل هذا الوضع الغير مطلوب يستتبع اضطرابك كما إنه يقلص من إنتاجية فكرك.

الاضطراب:

من الأمور الفاعلة في إثارة الاضطراب هو تراكم الدروس والحاجة إلى مذاكرتها دفعة واحدة ليلة الامتحان. إنك، بالطبع، فيما لو أهملت المذاكرة طوال السنة الدراسية

وكدست الدروس جميعها لليلة الامتحان فإنك سوف تواجه في مثل هذه المهلة المحددة ضغطاً نفسياً وعصبياً يقلص مدى تركيزك الذهني وقدرتك على التعلم أكثر من أي عامل آخر.

يؤكد خبراء المطالعة والتعلم وبشدة على أن العامل الأكثر فاعلية في انهيار الذاكرة وعدم التمتع بتركيز فائق هو الاضطراب.

فالالتزام بمنهج أو برنامج دراسي مطلوب، ومذاكرة الدروس على مر العام الدراسي والاستغلال الأمثل للوقت، وبالتأكيد، الشعور بالراحة وبفراغ البال ليلة الامتحان تمنع جميع حالات الاضطراب الكاذبة.

الصورة الذهنية الايجابية:

ينشأ الاضطراب في الكثير من الحالات عما يختزنه الشخص في ذهنه من تصور مقلق حول نفسه. إنك رغم حرصك على مذاكرة دروسك بانتظام ومداومتك عليها تحتفظ على الدوام في مخيلتك بصورة مقلقة عن ذاتك تخفض انتاجية نشاطك الذهني وتعرض ذاكرتك وتركيزك للصدمات.

إن أفضل وأسهل الأساليب لمواجهة هذا الاضطراب الكاذب هو أداء التمارين الايحائية التجسيدية (التصورية).

إحرص في الصباح (بعد الاستيقاظ من النوم)، في أوقات

الظهيرة (بعد الاسترخاء لعدة دقائق قبل تناول الغداء) وعلى وجه الخصوص ليلاً (قبل النوم)، على الاستلقاء وأنت تشعر بفراغ بال وارتياح.. ارخ عضلات جسمك.. خذ أنفاساً عميقة وردد بصوت مسموع أو في ذهنك:

ـ «سوف احقق تركيزاً متزايداً على مر الأيام بما أمارسه من تمارين ممتازة».

ـ «أتمتع حالياً بقدرة تركيز فائقة».

ـ «إنني على درجة ممتازة من الارتياح والهدوء. والتركيز يحصل في مثل هذا الهدوء».

ـ «ذاكرتي قوية للغاية وتتحسن يوماً بعد يوم».

ـ «سوف أنجح في جميع امتحاناتي. صرت أرى منذ الآن درجاتي العالية».

وأنت تتفوه بهذه العبارات وترددها مع نفسك، إرسم لنفسك خلال تلك اللحظات صورة ذهنية مناسبة: تصور نفسك وأنت تجلس في قاعة الامتحان بارتياح وهدوء تام وتمسك بورقة الامتحان.. تستعرض جميع الإجابات في بالك. إنك تشعر بابتهاج وأنت تجيب على جميع الاسئلة في غاية الهدوء.

تصور هذه الحالة بوضوح في ذهنك، خاصة ليلاً قبيل الخلود الى النوم.. استشعر الحماس عند استذكار هذه الصورة.

وبعد فترة من مداومتك على أداء تمرين الايحاء وتلقين نفسك بالعبارات الإسنادية الآنفة صباحاً وظهراً ومساءاً وبخاصة تكوين الصورة الذهنية الايجابية لنفسك ليلياً. سوف ترقى ثقتك بنفسك ومعنوياتك إلى مستوى عال إضافة إلى تحسين وضع تركيزك وذاكرتك وقدرتك على التعلم.

تحذير هام:

إنك لا تجني من التمارين المذكورة حتى الآن مردودات ايجابية ولن تحصد ثمارها المطلوبة إلّا إذا أحجمت تماماً عن أن تنطق بالسلبيات. إنك عندما تتحدث عن نفسك بتعابير سلبية تهدم كل ما بنيت. كف إلى الأبد عن قول «ذاكرتي ضعيفة»، «لا أفهم شيئاً أساساً»، «تركيزي في وضع يرثى له» و...

نؤكد ثانية أن الامتناع عن تلقين نفسك بعبارات سلبية يحظى بأهمية أكبر بكثير من تلقينها بالإيجابيات، أي إنك لو لقنت نفسك بإيحاءات ايجابية من جهة وواصلت من جهة أخرى الايحاء لها بمثل هذا الكلام السلبي طوال اليوم فإنك تجعل ايحاءاتك الايجابية كلاماً عابثاً لا طائل له.

إذاً، كف عن الكلام السلبي في أي حال من الأحوال وأد تمارين الإيحاء الإيجابي أيضاً.. سوف تنال تركيزاً عالياً بعون الله.

الفصل السادس

تركيز الذهن في:
قاعة الدرس

تركيز الذهن في قاعة الدرس

من المشاكل التي سادت الشكوى منها هي انعدام التركيز في قاعات وفصول الدرس، المحاضرات والاجتماعات المنعقدة خلال الندوات والمؤتمرات.

فأغلبية الأشخاص تجدهم يحضرون إلى موقع الاجتماع ويبدأون الإصغاء إلى المحاضر أو المدرس بلهفة تامة وتركيز عال، ولكن تجرفهم حالة شرود الذهن بعد عدة دقائق فيتنبهون فجأة أن بالهم قد سرح منذ أمد انتقلوا فيه إلى مكان آخر.

قد تتحدد مدة انشغالك بالإصغاء مع تركيز عال إلى المحاضر خلال جلسة تدوم ساعتين بأربعين دقيقة فقط ويسرح ذهنك مع أفكار متناثرة خلال الثمانين دقيقة الباقية. إنك في حال نجاحك

في استيعاب جل المادة في حصة الدرس نفسها فـإنك تـقلص بذلك إلـى حد بعيد مـن حاجتك إلى بـذل الجـهود لمـذاكـرة دروسك بنحو مطلوب في المنزل. قد تكون لقـيت حـتى الآن اشخاصاً يكتفون بحضور الحصص وقلمـا يذاكرون دروسهم في المنزل.

في مثل هذه الحالة سوف تقول لنـفسك والمـحيطين بك: لا أعلم رغم انني أقضي الساعات في منزلي أذاكر دروسي وفلان لا ينفق حتى عُشر هذا الوقت في المذاكرة، لماذا أحـرز دومـاً درجات أدنىٰ من درجاته.

يتعين عليك أن تتنبه إلى أن طول المـدة التـي تـقضيها فـي مذاكرة دروسك لا يهم على الإطلاق، بل ما يهم هو المدة التي تحقق فيها مذاكرة مثمرة مع التركيز، حيث يحدث كثيراً أن تمر الساعات وأنت تـمسك بـالكتاب وتـنهمك فـي ظـاهر الأمـر بالمذاكرة إلّا أن مدة مذاكرتك المفيدة خلالها لم تتجاوز الساعة الواحدة.

إضافة إلى هذا فنسبة مئوية هامة وكبيرة مما تتعلّمه لابد لك أن تستوعبه في قاعة الدرس. قد تكون أنت ذاتك اختبرت مدى صعوبة استيعاب درس لم تحضر قاعدة الدرس عند تدريسه من قبل المعلم.

ولكن التواجد الفيزيائي الجسمي في قاعة الدرس لا يحظىٰ

بأهمية تذكر بل أن تحضر الحصة مع تحقيق التركيز لتنال من تواجدك فيها الفائدة والنفع.

في هذا المجال نرتأي أن نعرض لك تقنيات تنجح بتطبيقها (بتطبيقها فقط) في أن تكون تلميذاً أو طالباً مدرسياً أو جامعياً فاعلاً ومندمجاً مع مادة الدرس.

تقنيات التواجد الفاعل في قاعدة الدرس

١ ـ مواكبة المدرس:

من الأهمية بمكان أن تنجح في تطبيق وضعك مع سرعة معلمك أو استاذك وطريقته وأسلوبه في التدريس، وأن تتقدم بمثل خطاه الى الأمام. فالسرعة التي تتخطى سرعة المدرس تسبب اضطراب الذهن وتشوشه. ويترشح عن البطء أيضاً تخلفك عنه.

ففشلك في مواكبة المدرس في سرعته وطريقة تدريسه وأسلوبه التعبيري اللفظي يحرمك من اجتذاب الموضوعات اللاحقة واستيعابها.

وما يهم في مواكبتك للمدرس في الوهلة الأولى هو جودة إصغائك اليه.

ورغم أنكم لا تسمعون صوت المعلم بوضوح أو لا تستوعبون ما يقول المحاضر أحياناً إلّا أن أغلبيتكم تتحاشى

الطلب إليه أن يعيد المادة التي عرضها بأسلوب أكثر وضوحاً أو بصوت أعلى.

في بعض الأحيان لا يصل صوت المحاضر إلى نهاية القاعة وأحياناً تجده يتحدث بأسلوب سريع وخاطف وفي أحيان أخرى يكون أسلوبه غير واضح بالنسبة لكم وربما يستند في شرح بعض الأمور إلى موضوع سابق ليس لديك أدنىٰ اطلاع عنه.

تذكر أنك حضرت إلى قاعدة الدرس أو المحاضرة لتتعلم موضوعاً ما. وهذا بالتحديد ما يرغب المعلم في تحققه. على هذا يجب عليك فيما لو واجهت أدنىٰ غموض أو نقطة معتمة في المادة المعروضة أو عدم وضوح في صوت المعلم أن تطلب منه بأدب وشجاعة أن يشرح الموضوع ثانية.

التساؤل من المعلم ليس إثماً ولا يتطلب الشعور تباعاً بالخطأ. فتلاميذ مرحلة الابتدائية على وجه الخصوص يهابون التساؤل وبدرجة كبيرة. فيحدث كثيراً أن يحدد المعلم مثلاً واجب التلاميذ لليوم التالي فلا يستوعب التلميذ جيداً الواجب المحدد له ولكنه يحجم عن الاستفسار لأنه يهاب التساؤل. وربما تعرض في اليوم التالي للمؤاخذة والعقاب بسبب عدم أدائه الواجب المقرر.

نؤكد ثانية أن تحرص على التساؤل في حال لم تستوعب أو

تسمع ملاحظة ما، فقد تكون أساسية يتوقف على استيعابها فهم درس ذلك اليوم برمته.

٢ ـ كن مستمعاً فعالاً:

ربما تكون قد سمعت مراراً عبارة: كن مستمعاً فعالاً، ولكنك لم تستوعب مفهوم هذه العبارة. تساءلت مع نفسك: ما المقصود بهذه العبارة؟ ماذا علي أن أفعل؟ ما هي خصائص وسجايا المستمع الفعال؟

أفضل وأكثر الطرق فاعلية في جعلك مستمعاً فعالاً هو تسجيل النوطات.

سواء شعرت في قاعة الدرس بحاجتك إلى تسجيل النوطات أو لم تشعر بمثل هذه الحاجة إحرص على تسجيل نوطات من كلام المدرس أو المحاضر.

إلّا أن المقصود من تسجيل النوطات في هذه الحالة يختلف عما أوضحناه في موضوع أسلوب المطالعة مع التركيز. وهذا ما نعرض له في هذا المجال:

تسجيل النوطات داخل قاعة الدرس:

تدخل قاعدة الدر س ممسكاً بقلم وقصاصات ورقية. تذكر أننا نصحناك أن تحرص على عمل مطالعة موجزة ودراسة أولية للدرس في ليلة ما قبل عرضه في قاعة الدرس. إننا أردناك تفعل

ذلك لاكتساب المعلومات الأولية وللتمتع بالتركيز الذهني في قاعة الدرس.

إنك لو حضرت حصة الكيمياء دون أية مطالعة مسبقة فإنك عندما يقول المدرس: «درسنا اليوم يدور حول التهجين»، وانت غير ملم بأية خلفية معلوماتية عن هذا الموضوع، كما أنك لم تلق أية نظرة ولو عابرة على الكتاب من قبل، سوف تشعر في الوهلة الأولىٰ بأنك غريب عن جو القاعة للحظات ويصيبك تشوش تام فيتولد لديك استطراداً النفور من هذا الدرس مما يذهب سريعاً بتركيزك الفكري ويدفع ذهنك للانسياب وراء مواضيع أخرىٰ ينشغل بها.

وخلافاً لذلك، فإنك لو حضرت قاعة الدرس بعد مطالعة أولية فإنك سوف تختبر مشاعر مطلوبة جداً في قاعة الدرس. فذهنك منشد متلهف للكشف عن سر التهجين بأسرع ما يمكن مما يكسبك تركيزاً ممتازاً.

أوضحنا مسبقاً أهمية المطالعة الأولية. الآن وقد صرت تصغي إلى كلام معلمك بمثل هذا الاستعداد الفكري وحب الاستطلاع والانشداد، سجل نوطاتك حول أية ملاحظة أو مادة تتعلمها.

قد تقول أن المعلم أو الاستاذ الفلاني لا يسمح لنا بتسجيل النوطات. وأقول لك: الحق معه.. إن سلوكه صائب تماماً. لماذا؟ لأنكم تسجلون عبارات المعلم غالباً بأسلوبكم التقليدي

باعتبارها نوطات، وكتابة عبارة من عبارات المعلم تعرقل عملياً الإصغاء للمادة اللاحقة واستيعابها.

عليك ان تتجنب تماماً تسجيل عبارة خاصة بل اكتف بالاشارات والعلامات. استخدم ألفاظاً أساسية رمزية كقبسات تكشف لك عن تفصيلات المادة برمتها.

فبمثل هذا الاسلوب يكون بمقدورك تسجيل النوطات تزامناً مع إصغائك للمعلم أو الاستاذ وافادتك من تدريسه مع مواصلة تسجيل نوطاتك دون أن تشغل وقتك أو تحرم نفسك من فهم الموضوعات التالية أو تزعج بذلك معلمك. وبدلاً من كل هذا تنجز عدة أعمال، هي:

ـ على مر اللحظات إحرص قبل كل شيء في قاعدة الدرس على إفراغ ما في ذهنك من عبء فكري بتسجيل كل مادة تتعلمها لتحتفظ بذهنك منفتحاً متلقفاً على الدوام، فتجد نفسك في نهاية الحصة في وضع من التركيز لا يختلف بدرجة كبيرة عنه في بداية الحصة.

ـ ألزم نفسك بكتابة كل ما تتعلمه فوراً وتسجيله على الورق. فبهذا يكون ذهنك على استعداد متواصل وتام للتعلم.. هكذا تتمتع بتركيز عال وتحرص تماماً على أن لا يغيب عن بالك أي شيء.

يكفيك اختبار عملية تسجيل النوطات، بالأسلوب الصحيح

الذي أوضحناه، لمرة واحدة فقط للتوثق من مدى ما تناله من لذة بتنفيذ هذه الخطوة. سوف تتحول هذه العملية بالتدريج إلى لعبة مثيرة بالنسبة لك. يلاحظ انتهاج هذه الطريقة بأسلوب أكثر تمرساً ومهارة من قبل مراسلي وسائل الإعلام عند تسجيل النوطات من كلام محدثيهم أو من الكلمات التي يلقيها المسؤولون والمحاضرون ثم يعيدون كتابة النص المطلوب بالاستناد إلى تلك النوطات.

الفائدة الثالثة لتسجيل النوطات أنها تعيق شعورك بالنعاس في قاعة الدرس ويمنع استسلامك للنوم، سيما عندما يتطبع أسلوب المحاضر في التدريس بهدوء زائد بل ممل لا يوفر الجو المناسب لانشغال ذهنك واتصال الفكر مع ما يعرضه.

إن تسجيلك النوطات يجعل تواجدك في قاعة الدرس أكثر تجاوباً وفاعلية.

من المستبعد جداً أن يداهم النوم أي شخص يُقبل على تسجيل النوطات بهذا الأسلوب في القاعة. فشعورك بالنعاس الشديد في قاعدة الدرس لن يحدث إلّا إذا كان ذهنك ساكناً. فمعلمك لا يمد ذهنك بمحفزات الانشغال، وأنت بدورك لا تتخذ أية خطوة في هذا السياق. لابد لك أن تتعاطى بجد مع تسجيل النوطات عندما يتسم المحاضر بطابع هادئ وساكن. تجنب

القول: «أعرف هذه الموضوعات ولا حاجة لي بالكتابة»، أو «سوف أودع كل هذه المادة في ذاكرتي منذ اللحظة واستغني عن تسجيل النوطات» و...

إنك أدركت حتى الآن أن من أهم أهداف تسجيل النوطات في قاعة الدرس هو الحفاظ على حيويتك ونباهتك في قاعة الدرس.

حائل كبير:

من شأن المطالعة الأولية، قبل الالتحاق بقاعة الدرس، والالمام ببعض المعلومات قبل عرضها من قبل المعلم أن يولد إشكالية في غاية الأهمية، وهي: التنافس مع الاستاذ أي بتعبير أوضح: تحدي الاستاذ.

إنك بهذه الطريقة تركز ذهنك دوماً على معلوماتك السابقة، فأما أنك تترصد أول فرصة تفسح لك مجالاً لعرضها أو تتعمد طرح اسئلة تهدف منها الاعلان عن أنك استوعبت المادة مسبقاً لا غير.

تذكر أن الهدف من اكتساب المعلومات الأولية هو تحفيز ضرب من حب الاستطلاع والانشداد وتركيز الذهن لديك من أجل تحسين وضع اصغائك إلى المعلم وتعلمك ما يعرضه، لا تزويدك بموضوع لحديثك أو بمبررات لتظاهرك.

ولإفراغ ذهنك سجل كل ما تعلمته من معلومات أولية قبل التحاقك بقاعة الدرس واكتب في أعلى نوطاتك:

«هدفي هو أن أكمل معلوماتي الناقصة هذه بالإصغاء إلى مادة درس اليوم».

إنك تولد في نفسك الانشداد للتعلم بكتابة هذه العبارة وتتعهد بعدم الإخلال بنظام الدرس بكلامك حيث تقرر أن تكون مستمعاً فعالاً في قاعة الدرس لا محاضراً متحدياً.

تجنب في جميع الأحوال مقارنة معلوماتك السابقة مع معلومات المعلم عند تواجدك في قاعة الدرس. فهذا القياس يشغل ذهنك ويتسبب في شروده لمدة من الزمن.

إعمل قياساً لمعلوماتك مع المادة التي تعلمتها من معلمك. ولكن في الدقائق الأخيرة من الحصة فقط أو بعد انتهائها. فمثل هذا القياس سواء شعرت من خلاله بتماثل مستوى معلوماتك مع معلومات المعلم أو اختلافهما فإنه يذهب بتركيزك الفكري ويؤدي إلى شرود ذهنك.

ففي الحالة الأولى يمثل السرور والابتهاج والهياج الفكري عامل شرود ذهنك. وشعورك بتباين معلوماتك السابقة مع معلومات المعلم في الحالة الثانية يشوش ذهنك ويحفزه للتساؤل أو ربما يولد لديك ميلاً للدفاع عن معلوماتك بأسلوب ما، وكلها أمور تفقدك التركيز الذهني.

أي النوطات يجب تسجيلها؟

تسجيل النوطات في قاعة الدرس يشمل فروعاً ثلاثة هي:

ـ تسجيل النوطات حول الملاحظات المهمة التي يعرضها المعلم، وقد أوضحنا طريقته مسبقاً.

ـ تسجيل ما يتبلور في ذهنك من أسئلة. وفي حال توفر أجواء هادئة والسماح للتلاميذ أو الطلبة بطرح اسئلتهم ننصح بطرحها فوراً: أما إذا حدد المعلم آخر الحصة موعداً لطرح الاسئلة واجابته عليها، لا تتخل قط عن سؤالك.. احرص على تسجيله بايجاز على جانب ما، لتطرحه في آخر الحصة. فلو قلت: «سوف أطرحه لاحقاً» دون أن تسجله جانباً فإنه سوف يشغل ذهنك، ويحرمك من استيعاب واجتذاب المادة التالية بتركيز عال، سيما إذا كان سؤالك من النوع الذي يثير اهتمامك. إنك سوف تنشغل طوال الحصة بفبركة سؤالك وانتظار انتهاء الحصة لتطرح سؤالك الملفت برأيك.

قد تبلغ سلبية هذا الانتظار أحياناً درجة تفقد جراءها الإجابة على السؤال أية أهمية تذكر بالنسبة لنا، ويصير همنا أن نلتذ بطرح سؤالنا المثير بصوت مسموع على مسامع ومرأى الآخرين. خاصة لو كنا نتوقع الإطراء والمدح من المعلم. إذاً، إحرص على تسجيل سؤالك. خفف من عبء ذهنك لتواصل

الإصغاء وتسجيل النوطات من ايضاحات المعلم.

ـ تسجيل عوامل شرود الذهن: إنك تتعرض باحتمال قوي في قاعة الدرس لانغماس ذهنك في بحر من الأفكار تخرجه عن مساره المحدد.

سجّل جانباً كل مسببات شرود ذهنك.. سجل نوطاتك، واكتب أعلىٰ هذه النوطات: امور يجب التفكير بها أو أداؤها بعد انتهاء الحصة.

إن شئت تأجيل هذه العملية أيضاً أو ايداع هذه الأمور إلى الذاكرة دون تسجيلها فإنك تفسح المجال واسعاً أمام ذهنك للتخبط فيها حتى نهاية الحصة.

لا ننسى أن القلم وقصاصات الورق هي من أهم أدواتنا للحفاظ على تركيزنا الذهني.

عودة إلى فوائد تسجيل النوطات:

نحدد آخر فوائد تسجيل النوطات بالقول: إن هذه العملية تحقق لك دوماً حالة الانشداد.

جاء في كتاب «خلفية علم النفس» بقلم «اتكينسون ـ هيلجارد»: «تزامناً مع تغييرات المثير يتولد الانشداد عند المُدرك المتلقي». ولايضاح هذه العبارة نعرض المثال التالي:

إفرض انك تجلس في البيت وحيداً فتسمع خطى أقدام على سطح دارك (خطى الأقدام تمثل المثير وأنت المدرك المتلقي). عندما يرتفع صدى وقع الأقدام أو يتغير الوضع بنحو ما فإنك ترهف السمع (وبحسب مصطلح علم النفس تتولد لديك حالة الانشداد) أما إذا احتفظ الصوت بوتيرة واحدة أو لم يشهد تغييراً ملحوظاً فإنه سوف يصبح مألوفاً بالنسبة لك وسرعان ما ينصرف تركيزك عنه.

وفي قاعة الدرس يعتبر المعلم المثير وانتم المدركون المتلقون للإثارة. فما يظهر من تغيير في حركة أيدي المعلم أو تعابير وجهه أو أسلوبه في الكلام أو نبرة صوته يولد لديكم الانشداد ويحفز تركيزكم عليه.

إنها ملاحظة ترسخت في بال الكثير من المعلمين حيث يكثرون الإفادة من هذه التغييرات خلال تدريسهم لإثارة انتباهكم نحوهم والتحكم به تماماً. وفي مثل هذه الحالات تكونون في غنى عن ايجاد تغيير في أنفسكم.

ولكن هنالك معلمون يتحدثون بنبرة ثابتة.. لا يبدون حراكاً أثناء التدريس. في حصة مثل هؤلاء المعلمين يكون لزاماً عليك، باعتبارك المدرك المتلقي، أن تولد لديك تغييرات تحافظ بها على تركيز ذهنك.

ففي المثال الذي اخترناه لايضاح حالة الانشداد كان بامكانك

ايجاد حالة الانشداد وبالتالي حيازة تركيز ذهني ممتاز، عند تطبع صدى وقع الأقدام بوتيرة واحدة، بأن تغير مكانك أو تعتلي السلالم أو تقترب من مصدر الصوت.

وتسجيل النوطات داخل قاعة الدرس أيضاً يولد مثل هذا التأهب والحركة لديك أي الانشداد من أجل تحقيق اصغاء أفضل واستيعاب أشمل وأعمق. من هنا تعاط بجد مع ضرورة تسجيل النوطات.

أهمية الجلوس في المقدمة:

تذكر دوماً أن هنالك إرتباطاً حقيقياً بين الجالسين في المقدمة والمتقدمين في دروسهم.

تنبه إلى أن الذين يشغلون المقاعد أو الرحلات الأمامية في قاعة الدرس لا يدخل في مجال رؤيتهم سوى المعلم والسبورة (اللوحة) بينما ينضم أعضاء المجموعة الأولىٰ، إضافة إلى المعلم والسبورة، إلى مجال رؤية الجالسين على الصف الثاني من المقاعد، وهكذا دواليك بالنسبة لبقية الجالسين على المقاعد في الصفوف التالية حتى آخر صف منها حيث يقع في مجال رؤية المستقرين عليه المجموعات الأمامية جميعها. وبتعبير آخر تبلغ عوامل التشتت الذهني أدناها في الصفوف الأمامية من المقاعد وأقصاها في الصفوف الخلفية. فكل شيء واضح للعيان في نهاية

القاعة، ومن يجلس فيها تترصد عيناه حتى أتفه حركات المجموعات الأمامية وهذه الرؤية إنما تؤول إلى «شرود الذهن».

نقول: حاول حتى الإمكان أن تجلس في الصفوف الأمامية. قد تجيب: هذا غير ممكن، أن يجلس الجميع في الصفوف الأمامية. ونحن بدورنا نذعن لصحة كلامك إلّا أننا نوجه كلامنا هذا إلى من يتجه فور دخوله إلى قاعة الدرس أو المحاضرة نحو الصفوف الأخيرة ويختارونها مكاناً لهم رغم خلو مقاعد الصفوف الأمامية.

نقول لمثل هؤلاء الأشخاص: إنكم بمثل هذا السلوك إنما تخلقون عوامل شرود ذهنكم مسبقاً. فجلوسكم في نهاية القاعة لتكونوا مشرفين على كل ما يحدث في داخلها يعني بالتحديد ترجيحكم التشتت الذهني على تركيز الذهن وتأهبكم لانسياب أفكاركم بعيداً عما هو مطلوب منها.

إننا ننصحك باختيار المقاعد الأمامية محلاً لجلوسك حتى المقدور. ونعيد التأكيد على وجود ارتباط بين الجالسين في المقاعد الأمامية والمتقدمين دراسياً. إنه ارتباط منطقي واقعي، فالمقاعد الأمامية في الصفوف الدراسية ليست حكراً للتلاميذ الأوائل. اجهد لتقليص عوامل شرود ذهنك بالجلوس في المقاعد الأمامية وزد حظك من التركيز الذهني وساهم بشكل فاعل في احراز التقدم الدراسي.

دور الايعازات الفكرية:

عرض انطوني رابينز مؤلف موسوعة «على طريق النـجاح» الممتعة الواسعة الانتشار، في إحدى ندواته، مثالاً رائعاً يـحسن بنا، لمزيد من الايضاح، الإشارة إليه قبل عرض دور الايعازات الفكرية.

قال أب لولده: اذهب واحضر المملحة من المطبخ.

يجيب الطفل فوراً: «لا توجد هنالك مملحة» أو «لا أقدر أن أعثر عليها» و...

يقول الأب: يكفيك أن تذهب، سوف تجدها هناك».

يرد الطفل: أعلم أنني لا أعثر عليها ولكنني سوف أذهب.

يتجه الطفل نحو المطبخ ويبحث عن المـملحة فـي المـطبخ بجميع أرجائه، ولكنه لا يعثر على المملحة. ينادي أباه ويقول: «المملحة ليست هنا». يلتحق به الأب في المطبخ ويقول فوراً: ولكن المملحة هنا، أمام عينيك. كيف غفلت عنها؟

يندهش الطفل ويصيبه الذهول: لماذا لم أعثر عليها رغم كل هذا البحث وهي أمام عيني؟!

فما هو تحليل هذه الحكاية التي ربما تشمل ذكرياتك خبرات مماثلة لها؟ ما هو سبب فشل الطفل في العثور على المملحة؟

تحليل الحكاية هو أن الطفل لقن نفسه مـراراً قـبل تـوجهه

للبحث عنها بعبارات: لا توجد هنالك، لا أستطيع العثور عليها. وبهذا كان قد تحكم، لا شعورياً، في ذهنه بـان: لا تـعثر عـلى المملحة! لقد تلقى عقل الطفل هذا الايـعاز. تـوجه الطـفل إلى المطبخ وحاول البحث عنها ولكنه لم ير المملحة رغم أنها كانت في مجال رؤيته، أي أن الدماغ كان منقاداً لبرنامج مسبق وهو عدم العثور عليها. ومن هنا يحتجب عن تقبل أي ايعاز آخر بهذا الشأن.

فعقل الطفل عمل كالآلة والتزم بتنفيذ الايعاز الذي صدر إليه من قبل الطفل.

ودور الايعازات الفكرية يحوز أهمية بالغة في جميع خبرات النجاح في الحياة ومنها التفوق الدراسي.

حدد لنفسك الهدف قبل الالتحاق بقاعة الدرس. اطلع ذهنك على سبب توجهك إلى القاعة. وهل يقتصر هـدفك عـلى مـنع تسجيل اسمك في قائمة الغياب؟ أم لتقضي وقتك ضـاحكاً؟ أو لتخلد الى النوم؟ أم أنك تنوي استيعاب وتعلم مادة ما؟ فإن كان هذا هو هدفك، حدد لنفسك بالضبط ما هو الشـيء الذي تـريد تعلمه وما هو الشيء الذي تتقصاه؟

ان هذا التوجيه الذهني الذي تلقن به نفسك يـتحكم بـجميع نشاطاتك في الحصة الدراسية. من هنا تعاط مع تواجـدك فـي الصف بجدية، وحدد لذهنك منهجاً جاداً قبل الالتـحاق بـقاعة

الدرس. أطلعه ماذا تريد بالضبط من حضورك في قاعة الدرس. إن هذه الخطوة تساهم مساهمة كبرىٰ في احرازك النجاح. على أن لا تنسى أننا قلنا فيما يخص تحديد الهدف، أن الهدف يجب أن يكون جزئياً وواضحاً ودقيقاً. إذاً لا توجه ذهنك بايعازات فكرية كلية عامة، أي لا تقول: التحق بالحصة لأتعلم مادة ما. بل حدد لذهنك بالضبط ما هي المادة التي أنت بصدد تعلمها. ليكن طلبك من ذهنك محدداً واضحاً.

خاطب نفسك مثلاً بالقول:

ـ «أريد أن أفهم اليوم: لماذا وكيف يتولد الرعد والبرق؟»

ـ «أريد أن أتعلم اليوم: كيف يمكن استخراج جذر الأعداد الأعشارية؟»

ـ «أريد أن أطلع اليوم على وظائف الغدة النخامية في جسمنا».

و...

حدد لذهنك بصوت مسموع أو مع نفسك ما هو بالتحديد هدفك من الالتحاق بقاعة الدرس.

احفظ نفسك من شر الايعازات الفكرية السلبية الهدامة، مثل: «سوف التحق بحصة اليوم لأنال وطري من الضحك؟» أو «لأذهب وأرى ماذا يحدث؟»، «أذهب لئلا يسجل اسمي في قائمة الغياب» و...

إنك بمثل هذه الايعازات الفكرية إنما تتحكم بـاتجاه ذهـنك وتأمره: «لا تتعلم أي شيء».

عندما تحدد هدفك من الالتـحاق بـقاعة الدرس بـالضحك، سوف تتركز جميع أفكارك نحو الوقائع الفكاهية التـي تـحدث خلال الحصة أو أنك تكون مشوشاً تبدي انعكاساً لأي موضوع كان فتوليه انتباهك بينما يتعذر عليك التركيز على مادة الدرس وتعلمها. وهو بالطبع الهدف الأساس من تـواجـدك فـي قـاعة الدرس.

وهنالك مجموعة من الناس، وقـبل الالتـحاق بأي نـدوة أو محاضرة أو حتى حصة دراسية، توجه أذهـانها بـإيعاز تـحدي الاستاذ أو المحاضر: «سأتقصىٰ نقاط ضعفه»، «سوف أعدّ عليه أخطاءَه» و...

لماذا ياترى يختلف انطباع الحاضرين في أي اجتماع، سواء كان لكلمة ملقاة أو محاضرة أو حصة دراسية، عن وضع القاعة رغم حيازتهم وضعاً وظروفاً متماثلة؟ السبب يـعود لاخـتلاف الايعازات الفكرية الأولية الموجهة إلى أذهانهم قـبل الالتـحاق بالمحاضرة أو الحصة الدراسية.

أحدهم يخرج من قاعة الدرس فيقول: «ما أروع المادة التي تعلمتها!» وآخر يقول: «ألم تتنبهوا إلى فداحة خطئه عند شرحه المادة الفلانية؟!»، بينما يقول ثالث: كم كان كلامه فـي اللـحظة

الفلانية من الحصة مضحكاً!» ورابع يقول: «كم كانت الحصة مملة. قضيت وقتي أغالب النعاس فقط. لم أتعلم شيئاً أبداً».

الشخص الأخير كان بالتأكيد أما أوعز لذهنه بالنوم أو أنه لم يحدد لذهنه أي إيعاز قبل الالتحاق بحصة الدرس والاحتمال الثاني أكثر شيوعاً بين التلاميذ والطلاب، وأصح، عادة.

إنك بالنظر لما ذكرناه حتى الآن سوف تلتزم من هنا فصاعداً بأن:

ـ تنجز في المنزل مطالعة أولية موجزة للمادة المحددة لحصة الغد.

ـ قبل الالتحاق بقاعة الدرس توجه ايعازاً فكرياً دقيقاً إلى عقلك تحدد فيه اتجاه ذهنك خلال حصة الدرس.

ـ عند دخول قاعدة الدرس تجلس حتى المقدور في المقاعد الأمامية فتصغي إلى الدرس باعتبارك مستمعاً فاعلاً. تسجل النوطات وإذا بادر إلى ذهنك سؤال ما أما أن تطرحه فوراً او تسجله لتوجهه إلى معلمك في نهاية الحصة.

بهذا سوف يكون التحاقك بحصة الدرس التحاقاً فاعلاً ومثمراً متوّجاً بتركيز ذهني يعينك على تعلم نسبة كبيرة من المواد الدراسية خلال الحصص الدراسية ذاتها.

الفصل السابع

تنمية

دقة وقابلية الحواس الخمس

تنمية دقة وقابلية الحواس الخمس

عتبة اللمس: هي الشعور بجناح ذبابة تقع على الخد من مسافة سانتيمتر واحد.

وعتبة الشعور هي الحد الأدنى من الجهد اللازم لإثارة أحد الحواس الخمس. فإن انخفض مستوى جهد المثير قليلاً عن هذا الحد ينعدم تأثيره على المدرك.

ولتنمية الحواس الخمسة (باستثناء حاسة البصر) يجب الاقتراب من مستوى العتب.. إننا نتسبب عادة في كسل حواسنا ونطلب من المثير مزيداً من الجهد لتسهيل عملية ادراك تلك الإثارات.

عندما نقترب من عتبة الإحساس فإننا نكون قد زدنا عملياً دقة حواسنا الخمسة وبتفعيل نشاطها عملنا على تنمية إدراكنا

للمثيرات حتى بمستويات أدنىٰ من الجهد.

تنمية حاسة السمع:

عندما تنشغل بمشاهدة التلفاز فإنك ترفع الصوت بدرجة تمكنك من سماعه بسهولة دون بذل جهد كبير، وربما رفعت صوت التلفاز غالباً أكثر من المستوى المطلوب.

إن الأذن فيما لو ألفت سماع الأصوات تلقائياً وبسهولة تامة دون بذل جهد يذكر، فإنها تصاب بالكسل وانعدام الدقة والتركيز. إننا نهمل استغلال حاسة السمع لدينا بينما تتمتع الأذن بالقدرة على سماع صوت عقارب أية ساعة عادية على مسافة ستة أمتار في مكان هادئ. ولتنمية حاسة السمع وزيادة قابلية التركيز السمعي لابد لنا من الاقتراب حتى المقدور من هذه العتبة بتفعيل نشاط هذا العضو من الجسم.

تمارين فاعلة:

شَغِّل المذياع، أدر مقبض التحكم بمستوى الصوت حتى تحصل على مستوى الصوت الذي تختاره عند إصغائك إلى المذياع عادة.. استمع إليه.. وبعد ثلاثين ثانية خفض الصوت قليلاً واستأنف الإصغاء إليه من جديد. سوف تكون بالطبع ملزماً الآن باستزادة الدقة عند الإصغاء.

استمع إلى المذياع بدقة حوالى دقيقة كاملة ثم خفض الصوت مرة أخرى واستمع إليه بدرجة اكبر من الدقـة. وهكـذا واصـل تخفيض الصوت حتى تعجز عن سماعه إذا مر بجانبك شخص يمشي على المفروشات حافي القدمين ويغدو السماع بـالنسبة لك شاقاً لدقائق.

بهذا ترغم الخلايا، التي جعلتها تستسلم للكسل فيما مـضىٰ، على التفاعل والنشاط وبهذا تعمل عـلى تـقوية حـاسة السـمع لديك.

يمكنك أداء هذا التمرين مع أي صوت آخر كأن تستمع إلى صوت الساعة على مسافة تجعل استماعك إليه صعباً. وجّه كل ما لديك من قابلية الدقة والتركيز لسماع هذه الأصوات.

وفي بعض تمارين التركيز الذهني يستفاد من تـفعيل تـركيز الشخص وقابلية تنبهه لصوت الساعة مـن أجـل تـنمية قـابلية التركيز مثلما كنت تلجأ إلى التفكير والتأمل في صوت شهيقك وزفيرك لتحسن هذه القابلية لديك.

تنبه أنه لابد لك أن تواصل مـمارسة هـذه التـمارين دومـاً. استغل جميع نشاطاتك في الحياة باعتبارها تمارين لتنمية تركيز حاسة السمع.

اجهد بادئاً أن ترسخ لديك طبيعة استيعاب كـلام الآخـرين وهم يتحدثون بصوت خفيض والاستماع إلى التـلفاز بـصوت

أخفض.

بعبارة موجزة، إعمل على تفعيل خلاياك السمعية ودفعها لأداء وظائفها بقدر أقل من الطاقة وأكبر من النشاط للاقتراب من عتبة السمع. سوف تتنبه بعد مدة من التمرين إلى تنامي قدرتك السمعية، وهكذا قدرتك على تركيز ذهنك.

تنمية حاسة الشم:

يقدم لك صديقك وردة فواحة ويطلب منك ان تشمها. لتلبية طلبه تلصق الوردة عادة بأنفك وتأخذ نفساً عميقاً. في هذه الحالة أيضاً طلبت من المثير كمية أكبر من الجهد لتشم رائحة الوردة. إن عتبة الاستشمام لديك بدرجة من القوة تمكنك من استشمام رائحة قطرة واحدة من العطور عند انبعاثها في غرفة بستة أمتار مكعبة. يتوجب عليك أن تتوصل إلى مثل هذه العتبة وتنبذ الكسل جانباً.

لو ارتأيت منذ الآن أن تميِّز نكهة أي طعام أو رائحة وردة ما أو أي شيء آخر، إحرص على استشمامه وأنت على مسافة أكبر من المثير. مثلاً اجعل الوردة على مسافة نصف متر منك على الأقل جاهداً لتدرك رائحتها.

لا تحني رأسك حتى نهاية رقبتك نحو فوهة القدر لتحديد نكهة الطعام بل حاول أن تميز رائحته وأنت على مسافة أبعد من

القدر. اجهد لتفعيل حاسة الشم لديك وتنشيطها بهذا النحو.

تنمية حاسة الذوق:

صباحاً وأنت تريد تحلية كوب الشاي قبل أن تتناوله تضيف إليه قدراً من السكر كاف لتحديد مذاقه الحلو من قبل جميع حليمات المذاق الحلو على اللسان، وبسهولة دون أن تبذل جهد ما.

إن المذاقات الفائقة القوة تضعف الخلايا الذوقية وتسبب كسلها لأنها تحفز حاسة ذوقك دوماً بقدر زائد من الجهد.

أما القدرة الحقيقية لحاسة الذوق لديك (عتبة الذوق) فإنها تبلغ حداً تمكنك من إدراك المذاق الحلو لغالوني ماء أذيبت فيه ملعقة صغيرة من السكر. (الغالون مقياس للسوائل يناهز الأربعة لترات تقريباً)

إلّا أننا اعتدنا على إهمال حاسة الشم إلى درجة كبيرة وبلغ بنا الأمر أننا نضطر عندما يوجه إلينا السؤال: «هل الطعام زائد الملوحة؟» إن نتذوقه من جديد وبتأن قبل الرد على هذا السؤال. أي أنه لم يهمنا قط تحديد طعمه ومذاقه طوال فترة انشغالنا بتناوله حتى ذلك الوقت.

إحرص منذ الآن عند تناول الطعام على تذوق جميع مكوناته وتحديد طعمها. اعمل على تفعيل حاسة ذوقك بأن تحاول تمييز

طعم كل من مكونات الطعام بوضوح.. اعمل على تنمية حاسة ذوقك بهذه الطريقة.

بإمكانك اتباع نفس الطريقة لتنمية حاسة السمع لديك أيضاً، أي ان تحاول وأنت تصغي إلى موسيقى مركبة من نغمات عدة آلات موسيقية أن تحدد صدى كل منها وتميّزها تماماً عن بعض.

تنمية حاسة اللمس:

قوة حاسة اللمس لديك تبلغ درجة تمكنك من إدراك سقوط جناح ذبابة على خدك من مسافة سانتيمتر واحد. ولكنك تماديت في عدم اكتراثك للمثيرات ذات الاتصال بجلدك وبشرتك، وأهملتها حتى أصيبت حاسة لمسك بالكسل والضعف.

حاول الآن أن تستشعر ما ترتدي من ألبسة: استشعر الناحية الأكثر اتصالاً معها في الجسم، مدىٰ نعومتها وخشونتها في كل من أجزاء جسمك، تحسس حذاءك الذي تلبسه، النظارة التي ربما تستقر على عينيك، الساعة التي تحيط برسغك و...

وكذلك فيما لو كنت تستقر في بيئة مفتوحة، حاول أن تتحسس النسمة التي تداعب بدنك.

صحيح أن حاسة اللمس تتميز بقابلية ايجابية تجعلها لا

تدرك وجود النظارة على الوجه بعد فترة من الزمن ولكنك مع ذلك ولتنمية حاسة اللمس ومنع تراجعها حاول إثارة هذا الشعور بنحو واع وفعال على مر اليوم.

تنمية حاسة البصر:

يختلف أسلوب تنمية حاسة البصر عن تنمية بقية الحواس الأخرىٰ. إننا نحاول الاقتراب من عتبة الشعور عند تنمية الحواس الأخرىٰ ونجهد لإثارة الحواس بأقل جهد تبذله المثيرات ولكننا لا نفعل شيئاً من هذا قط عند تنمية حاسة البصر. إننا لا نقلل من الضوء المنبعث من جهاز التلفاز أو المتوفر داخل الغرفة لجعل أعيننا تبصر ببذل نشاط أكبر لأنها حالة تضر الخلايا البصرية.

إننا نقبل، خلال عملية تنمية حاسة البصر، على إمعان النظر بدقة في تفصيلات لا نوليها انتباهنا في الظروف العادية. أنظر مثلاً إلى يدك تحت قدر كاف من الضوء: الخطوط، النتوءات، التعرجات، نمط استقرار الأظافر وشكلها والخط الفاصل بين الأظافر والأصابع، تأملها هذه المرة بدقة أكبر بكثير.

إنك شاهدت هذا الشكل مراراً حتى الآن، ولكن لم تمعن النظر في تفصيلاته بهذه الدرجة من الدقة والتركيز قط.

العجائب:

كل منا وبحسب مهنته والحاسة التي يكثر ويحسن استعمالها يتمتع بارتقاء قابلية حاسة خاصة من حواسه الخمس على توخي دقة زائدة وتركيز فائق.

فالمفتشون الأمنيون وضباط الأقسام الجنائية من دائرة الشرطة وبالنظر لكونهم ملزمين عند تحليل مشاهد جرائم القتل، السرقة وغيرها من الجرائم بالإمعان بدقة زائدة في تفصيلات الأشكال والصور، يكتسبون قدرة أكبر في هذا المجال قياساً إلى الأشخاص العاديين.

فالتفصيلات التي يصطلح عليها «رأس الخيط» معروضة على مرأى الجميع ولكن لا يتنبه لهذه التفصيلات إلّا هذا الفريق من الناس وهم «المفتشون الأمنيون المتمرسون».

يعتمد البزازون في عملهم كله على حاسة اللمس. من هنا تتسم حاسة اللمس لديهم بقوة ودقة بالغة وبإمكانهم تحديد نوع الأقمشة ونسيجها بعين مغلقة وبمجرد لمسها بشكل عابر.

وباعة العطور المحترفون هم الآخرون، ونتيجة التمرس في تفعيل حاسة الشم خلال مزاولة مهنتهم، قادرون على تمييز أنواع العطور عن بعضها بسهولة تامة وبإمكانهم خلال مآدب الضيافة تحديد نوع العطر الذي يتعاطاه كل من الأشخاص دون الحاجة

إلى الاقتراب منهم أكثر من الحد المطلوب.

قد يتراءى لك أننا سوف نعرج على العازفين والموسيقيين كمثال حول تنمية حاسة السمع. ولكننا لن نفعل ذلك أبداً فالعازون والموسيقيون لا يتمتعون بحاسة سمع قوية لأنهم يقضون جل أوقاتهم في أجواء صاخبة، وبين مثيرات تقدم لهم جهداً زائداً، وبتهوفن يعتبر مثالاً حياً على ما نقوله حيث فقد سمعه تماماً خلال عزف سنفونيته التاسعة.

وخلافاً لهم، العاملون في مجال تحديد معايب الآلات الالكترونية (بتحديد نمط تغيير الأصوات الخفيضة) أو الأشخاص الذين اعتادوا التحدث إلى بعض بأسلوب هادئ وصوت خفيض في الدار، إنهم يحظون بدرجة أكبر من التركيز السمعي قياساً إلى الأشخاص العاديين.

والطهاة المتمرسون أيضاً متفوقون في قابلية حاسة الذوق. إنهم قادرون على تحديد اختلاف نوع المنكهات المضافة إلى كل غذاء وتقدير حتى المقدار المستهلك من كل منها بتذوق القليل من الطعام فقط. وكذلك في بيئة البيت، تكون هذه الحاسة أقوى لدى أمك وأختك أو زوجتك.

التركيز الذهني والحواس الخمس:

إن تنمية جميع هذه الحواس تنتهي إلى تنمية قابلية التركيز

الذهني لديك. ولكنك، وكما تؤكد الكتب ذات الصلة بالتركيز الذهني، بحاجة أكبر إلى التركيز البصري والسمعي. من هنا أنت موجّه غالباً للتأمل في نقطة سوداء، ضوء شمعة أو دوائر متوحدة المركز لتنمية التركيز البصري لديك وبالتركيز في صوت الأنفاس لتنمية التركيز السمعي.

إن كنت عقدت العزم أن تواصل مطالعتك لهذا الكتاب وتجهد لتركيز ذهنك أثناء المطالعة، إمنح تمارين التركيز البصري والسمعي اهتماماً أكبر.. إلتزم بأدائها بجد.

والملاحظة الهامة الأخرىٰ هي أن تجعل تنفيذ تمارين تنمية الحواس الخمس جزءاً من منهجك اليومي طوال حياتك. إبذل اهتماماً أكبر بالمناظر والأشكال والأصوات والمذاقات والروائح واتصالاتك الجلدية.

وفي خضم انهماكك بنشاطاتك اليومية بعيداً عن التركيز أو عندما تنشغل بنشاط ما اعتدت على انجازه دون تركيز خاص، ركّز أحياناً على تفصيلات تلك الحالة.

الفصل الثامن

الاسترخاء

Relaxation

الاسترخاء

أنت أيضاً تعرف أنه ليس هنالك من عامل تبلغ فاعليته في التركيز الذهني ما يبلغه الاسترخاء من تأثير في هذا المضمار.

فكلما كنت تتمتع بدرجة أكبر من الاسترخاء الجسمي والفكري تحظىٰ بمستوى أعلىٰ من التركيز الفكري.

والاسترخاء تقنية تهدف لتهدئة عضلات الجسم. وبالنظر للارتباط الوثيق بين الفكر (العقل) والجسم فإنك تنال حظاً أوفر من الاسترخاء الفكري بزيادة ما توفره لجسمك من استرخاء جسمي.

إن أغلبية الذين يشكون من انعدام التركيز الفكري لديهم إنما يعبرون في الواقع عن معاناتهم من كثرة الأفكار الذهنية المتحاملة على عقولهم. إنهم دائمو التساؤل: ماذا نفعل بهذه

الأفكار المتحاملة التي تسخر أذهاننا؟

إنك في الحقيقة تعجز عن طرد هذه الأفكار من ذهنك والتخلص من شرها ووطأتها بنحو إرادي واع ولكن.. بمقدورك النجاح في إنقاذ ذهنك وإراحته بأسلوب غير مباشر...

بما أن أية فكرة (سيما الأفكار السلبية المتحاملة) تؤدي إلى انقباض العضلات فنحن نعمل على إرخاء العضلات وانتشالها من حالة التوتر. وبهذا ترحل الأفكار السلبية تلقائياً عن ذهننا.

إذاً، الاسترخاء يهدف إلى: إرخاء العضلات لتحقيق هدوء وفراغ ذهني.

فكلما اتسع حيز الفراغ في المجال الفكري يمكن عندئذ التركيز والانتباه (على أي موضوع خاص) بسهولة أكبر.

ويتم تنفيذ الاسترخاء غالباً بأساليب ثلاثة، هي:

١ ـ الاسترخاء دون إحداث التوتر

٢ ـ الاسترخاء بعد إحداث التوتر

٣ ـ الاسترخاء المُرسل أو المتجسد

في طريقة الاسترخاء دون إحداث التوتر (مع غياب التوتر) تلقن إيعاز «إرتخ» لكل من عضلاتك على انفراد.

وايعازك هذا لابد أن تلقن به عضلاتك على الترتيب التالي:

١ ـ الساق اليمنى

٢ ـ الساق اليسرى

٣ ـ اليد اليمنى
٤ ـ اليد اليسرى
٥ ـ البطن والظهر
٦ ـ الصدر والكتفين
٧ ـ الوجه
٨ ـ جلد الرأس

لا ترخ الجسم كله دفعة واحدة قط لأنه اجراء لا أثر له كما أنه غير مستصوب إلى حد ما. فعقلنا لا يتسلم ايعازات كلية عامة. فنحن إذا ما قلنا «ارتخ يا جسمنا تماماً» سوف يحاول العقل تنفيذ هذا الايعاز ولكنه يفشل في أدائه بشكل ناجح يحقق فائدة كاملة لأنه تسلم ايعازاً في غاية الكلية فيعزف عن أدائه. فالدماغ أكثر تقبلاً وانصياعاً للايعازات المحدودة الواضحة. فكلما تميز الايعاز بمحدودية ووضوح أكبر تحسن نمط انصياع الدماغ وتنفيذه له.

ولهذا السبب بالذات نقسم العضلات إلى ثماني فئات ثم نصدر ايعاز الاسترخاء لكل منها على انفراد.

بل يقترح بعض ممارسي اليوغا تمريناً للاسترخاء يتضمن ايعازات أكثر تفصيلاً: البدء بأصغر أصابع القدم ثم الإصبع الثاني وهكذا جميع الأصابع ثم أصابع القدم الأخرى الواحد تلو الآخر بالتوالي، ثم باطن القدمين، الكعبين، الكاحلين وهكذا حتى بلوغ

أعلى الوجه. رغم الفاعلية الفائقة لهذا التمرين الاسترخائي وما يترتب عليه من نتائج ايجابية كثيرة إلّا أننا لا ننصح بتنفيذه لأن طول مدته قد تشعر بالملل وأنت قد قررت تواً مواصلة هذه التمارين بجد.

ولتجنب كل من الايعازات الكلية وكذلك التمارين ذات الطابع التفصيلي الممل، اتخذ وضعاً مطلوباً ـ كما أوضحنا آنفاً ـ ثم إرخ عضلات جسمك في مراحل ثمان على النحو التالي:

١ ـ ارسم في ذهنك صورة لساقك اليمنى من الأصابع وحتى الحوض. تحسس وجودها ثم وجه إليها إيعاز الاسترخاء: «إرتخي يا ساقي اليمنى». اينما تشعر بانقباض وتوتر اعمل ارادياً على إرخائها، لقن نفسك: سوف يزداد ارتخاء ساقي اليمنى على مر اللحظات». إنك صرت تشعر الآن بالارتخاء في ساقك اليمنى.

٢ ـ ارسم في ذهنك صورة مماثلة للساق اليسرى وتحسس وجودها ثم أوعز إليها: «إرتخي يا ساقي اليسرى». امنح ساقك اليسرى إرادياً ارتخاءاً متزايداً. لقّن نفسك على مر اللحظات بأنها سوف تزداد ارتخاءاً.. لقد إرتخت ساقك اليسرى بالفعل.. تحسس ارتخاءها بوضوح.

٣ ـ كلتا ساقيك إرتختا تماماً حتى الآن. وجّه ذهنك نحو يدك اليمنى. تصورها ذهنياً: من الاصابع وحتى الكتف. أوعز إليها:

«ارتخي يا يدي اليمنى». أرخها بالفعل واخبر نفسك بأنها سوف تزداد ارتخاءاً على مر اللحظات.

٤ ـ والآن ارسم في ذهنك صورة أخرىٰ بنفس الطريقة ليدك اليسرىٰ. واطلق إليها الايعاز: «ارتخي يا يدي اليسرىٰ». سوف تشعر بتواصل ارتخاء يدك اليسرىٰ.

٥ ـ تصور في ذهنك حالة عضلات بطنك، خاصرتك وظهرك. أوعز لها: «ارتخي يا عضلات بطني وظهري وازدادي ثقلاً».. لقن نفسك بأن عضلات بطنك وظهرك تزداد ارتخاء لحظة فلحظة.. ارخ عضلاتها إرادياً.

٦ ـ جاء الآن دور عضلات الصدر وخلف الكتفين. تصورها واطلق لها ايعازاً فكرياً ذهنياً ثم إرخها.

٧ ـ الآن وقد ارتخى جسمك تماماً حتى رقبتك تصور عضلات وجهك. فلعضلات الوجه أهمية بالغة جداً في الاسترخاء. تحكم بها بالايعاز: «ارتخي وتدلي يا عضلات وجهي».. إرخ جبهتك وهكذا حاجبيك. سيما العضلات المحيطة بالعينين، إحرص على إرخائها. اترك خديك يتدليان. ارخ فكك السفلى تماماً. لقن نفسك بأن عضلات وجهك تزداد ترهلاً وارتخاءاً.

٨ ـ وفي المرحلة النهائية، امنح جلد رأسك وذهنك شعوراً متزايداً بالارتياح والهدوء.

كوّن أحاسيس الاتساع والفراغ والانبساط في ذهنك. احتفظ بهذه الحالة لدقائق. لا تفكر بأي شيء آخر سوى هدوئك وارتخائك الجسمي. إن حالة اللا تفكير والفراغ هذه تزيد منذ الآن وبشكل ملحوظ قابليتك على تركيز ذهنك.

مراحل الاسترخاء:

لاحظت أننا قطعنا في كل شوط مراحل أربع هي بالتوالي:

١ ـ التصور والتحسس

٢ ـ الايعاز الفكري

٣ ـ الارادة والايحاء

٤ ـ الشعور بالارتخاء.

تنبه إلى أنك تبدأ المرحلة الأولىٰ بتصور العضلة كما هي، وتشعر في المرحلة الأخيرة بارتخاء العضلة.

ملاحظات هامة:

١ ـ تتم عملية الاسترخاء بتأن وصبر وسعة صدر. إن كنت على عجل لأداء عمل ما أو افتقدت رحابة الصدر اللازمة لتمارين الاسترخاء، إمتنع عن التمرين بتاتاً. فممارسة هذا التمرين تتطلب تمتعك بهدوء تام وبارتياح وصبر ورحابة صدر.

لا تطلق الايعازات على عجل وبتتال سريع أو تتعجل في

الانتقال من عضلة إلى أخرىٰ.

٢ ـ خذ عدة أنفاس عميقة قبل بدء تمرين الاسترخاء. اطبق جفنيك بتأن واستهل الاسترخاء العضلي بعد ٣٠ ثانية.

٣ ـ يستهلك الاسترخاء وتهدئة العضلات زمناً يقارب العشر دقائق ولكن بوسعك الإبقاء على حالة الهدوء والارتياح هذه لمدة عشرين دقيقة أو أكثر بعد انتهاء تمرين الاسترخاء.

٤ ـ أنت بحاجة لأداء تمرين الاسترخاء في مكان غير مزدحم يسوده السكوت حتى المقدور. تجنب ممارسة هذا التمرين في أجواء صاخبة ذوي ضجة عالية فبيئتك يجب أن تخلو من جميع مثيرات الاضطراب، فلا تترك قدراً على النار مثلاً. اسحب سلك الهاتف من المقبس لتتوثق من أي اتصال هاتفي لن يقطع عليك تمرينك.

٥ ـ إذا أرغمت أثناء أدائك لهذا التمرين على النهوض فجأة، مثلاً ناداك شخص ما أو قُرع باب دارك. احجم تماماً عن النهوض دفعة واحدة بل افتح عينيك أولاً وحرك يديك وساقيك قليلاً ثم انهض بهدوء وبطء. اتبع نفس الطريقة الهادئة أيضاً عند انتهائك من الاسترخاء.

٦ ـ نفذ تمرين الاسترخاء ثلاث مرات يومياً: صباحاً عند الاستيقاظ من النوم، ظهراً قبل تناول الغداء (إحرص أن يكون ذلك قبل الغداء) وليلاً قبيل موعد النوم.

نصح ذوي الشخصيات الانفعالية المتوترة أو المعانين من درجة أكبر من التشوش الفكري أن يمارسوا هذا التمرين عدة مرات خلال النهار أيضاً.

٧ ـ ربما يداهمك النوم أحياناً أثناء التمرين، لا تقاوم النوم بل استسلم له. كن واثقاً أن هذا النوم يمثل استرخاءاً عميقاً وإن قصرت مدته ولكنه يمنحك قسطاً وفيراً من الراحة.

٨ ـ أثناء الاسترخاء تندفع كمية كبيرة من الدم نحو العضلات الخارجية وسطح الجلد. من هنا قد تشعر بالحرارة أو أن الدم يجري في سطح جلدك وهو شعور ملذ للغاية.

٩ ـ خلال ايحاءاتك لنفسك لقنها الشعور بالثقل مراراً، وبشيء من التأكيد، مثلاً: «ساقي اليمنىٰ تزداد ثقلاً لحظة بعد لحظة». حاول أن تتحسس بالفعل هذا النوع من الترهل والثقل والخدر.

١٠ ـ بالنظر لتدفق الدم نحو العضلات وسطح الجلد أثناء الاسترخاء، ينخفض ضغط الدم في هذه الحالة. على هذا يحظى هذا التمرين بفائدة كبرىٰ للمعانين من فرط ضغط الدم. ومع ذلك تنبه إلى أنه لا يضر أبداً ذوي الضغط الدموي المنخفض على الاطلاق حيث اثبتت التحقيقات ان الاسترخاء يخفض ضغط الدم عند ارتفاعه فقط ولا يتسبب في تغيير ضغط الدم الطبيعي أو المنخفض أبداً.

بهذا يتبين لك أن ممارستك الاسترخاء مهما كان وضعك

الجسمي والنفسي فإنه دون استثناء يفيدك بجد لنيل الهدوء والتركيز الفكري بل أنه يفيد في معالجة الكثير من الأمراض (سيما الأمراض الجسمية النفسية).

١١ ـ لا تركن الى القوة والضغط أثناء الاسترخاء. فتمرين الاسترخاء يجب أن يتم ويسترسل فيه بارتياح وبشيء من التلقائية.

وضع الاستقرار:

يمثل «الاستقرار في وضع صحيح» المبدأ الأساس في تمارين الاسترخاء حيث يجب ان يكون الرأس في مستوى الجسم والفقرات مستوية دون انحناء. فاستقرار الرأس والعمود الفقري بهذا النحو أمر يحظى بغاية الأهمية.

وبإمكانك الاسترخاء على نحوين:

١ ـ جلوساً

٢ ـ رقاداً

عند الاسترخاء جلوساً، إجلس حتى المقدور على مقعد، وضع يديك على فخديك أو اتركهما معلقتين. اسند ظهرك إلى ظهر المقعد أو إلى الجدار. ابعد ساقيك عن بعضهما قليلاً. إجلس على المقعد في وضع عادي وابدأ التمرين.

أما إذا اخترت الاسترخاء رقاداً، فاستلق على ظهرك واترك

يديك مرسلتين بعيداً عن جسمك وراحتيهما نحو الأعلى وظهرهما يستقران على الأرض. إبعد ساقيك عن بعض قليلاً على أن لا يكون هنالك اتصال بين اليدين والساقين. وللحفاظ على الرأس في نفس مستوى الجسم ومنع انحنائه نحو الخلف بوسعك الاستفادة من وسادة صغيرة. تنبه أن لا تكون الوسادة عالية لاتقاء انحناء الرأس نحو الأمام.

بإمكانك الاسترخاء في أي من هاتين الحالتين حسب رغبتك. إن كنت غير راغب في الاستسلام للنوم بعد انتهاء الاسترخاء، نفذ التمرين جلوساً. ففي الصباح (بعد الاستيقاظ من النوم مثلاً)، استرخ وأنت جالس لأنك لا ترغب بالطبع في الاستسلام للنوم، أما عند ممارسة هذا التمرين ليلاً، نفذه راقداً ليغلب عليك النوم بعد انتهاء الاسترخاء.

أساليب الاسترخاء الأخرىٰ:

في الطريقة الثانية أي الاسترخاء بعد إحداث التوتر يكون لزاماً عليك بادئاً أن تعمل على إحداث انقباض وتوتر شديد في أية عضلة تريد إرخاءها. ثم تتركها تستريح وترتخي رويداً رويداً بنفس الطريقة التي أوضحناها في الصفحات السابقة. وطريقة التنفيذ ترتبط إلى حد ما بك وباختيارك. مثلاً شد كتفيك نحو الأعلى محدثاً فيهما الانقباض والتوتر، ثم ارخهما أو اعقد

قبضة يدك وضعها على جبهتك. الصق جبهتك بقبضتك المنعقدة واضغطهما باتجاه بعض ثم اتركها ترتخي بعد ذلك.

لهذا النوع من الاسترخاء أيضاً فوائد في غاية الفاعلية ولكنه أقل تنفيذاً ومهمل تقريباً في وقتنا الحالي.

أما الطريقة الثالثة أي الاسترخاء المرسل (المتجسد) فإنك لا تلجأ أبداً إلى إيعاز الاسترخاء ولا تبذل أي جهد للارتخاء بل تتحسس جسمك بتأن بدءاً من الأعضاء السفلى نحو الأعلى: أصابع القدم اليمنى، ظاهر القدم، الكعب، الكاحل، الساق، الفخذ و... وهكذا تسترسل نحو الأعلى. نؤكد ثانية أنك لا تستحث الاسترخاء أبداً بل تتصور العضلة وتتحسسها مسترسلاً في تنفيذ المراحل التالية.

وأكثر أنماط الاسترخاء تطبيقاً هو الاسترخاء دون إحداث التوتر أي النمط الأول الذي ذكرناه بتفاصيله التامة.

الفصل التاسع

اليوغا

و

زيادة التركيز

اليوغا وزيادة التركيز

من التمارين الأخرىٰ ذات الفاعلية الفائقة جداً في تنمية قوة التركيز هو اليوغا. يعود تاريخ اليوغا إلى عدة آلاف سنين عندما بدأ الهنود ممارستها. واليوغا رياضة فكرية مفيدة للغاية ولها مردودات فائقة الايجابية على كلا الصعيدين الجسمي والنفسي في آن واحد.

غالباً ما يقارن بين اليوغا و «الرياضة» ولكنه قياس غير صحيح أبداً. فمردودات اليوغا الممتازة لا تقتصر على أدائها نفس الدور البارع الذي تلعبه الرياضة في جسمك وصحتك الجسمية بل تتعداه إلى ما تفرزه من آثار مباشرة وفائقة في ذهنك أيضاً.

فكل من أدرج اليوغا ضمن برنامجه اليومي ينال عملياً هذه

النتائج المدهشة جراء ممارسته لها.

فاليوغي (ممارس اليوغا) يحظى قياساً إلى غير ممارسها، بنسبة أعلى بكثير، من القابليات العقلية وإضافة إلى ذلك بدرجة عالية من الهدوء الجسمي والنفسي في الوقت ذاته كنتيجة لدوره الفاعل في الاسترخاء.

واليوغي يتميز، جراء تمتعه بمثل هذا الهدوء والاسترخاء، بقدرة متميزة على مواجهة مشاكل وأزمات الحياة، فتجده أكثر منطقية عند اتخاذ قراراته، وأكثر عقلانية في تفكيره وأبعد من غيره عن التعجل والتخبط.

وبامكان اليوغا منع الابتلاء بأمراض عصبية كثيرة وكذلك علاج مجموعة كبيرة من الأمراض. وأغلبية الأمراض النفسية المنشأ يمكن اخضاعها للعلاج باليوغا حيث صارت اليوغا الأولية في أيامنا الحالية وصفة المعالجين لمراجعيهم المعانين من أمراض جسمية نفسية.

فاليوغا بما تمنحه من استرخاء وتوفيرها فرصة الارتباط بالمستويات الأكثر عمقاً من الدماغ تثبت لدىٰ ممارسها الشعور بالارتياح النفسي وبابتهاج عميق.

وأكثر أمراض المفاصل مثل التهاب المفاصل الرثياني يعالج باليوغا. فاليوغا تولد حالة التمطط العصبي وتزيد الطاقة العقلية وسحر الشخصية وتضفي على مظهر الشخص جذابية فائقة.

واليوغا ممارسة فاعلة في الحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية. فأنت سواء كنت تعاني من أي من الأمرين: البدانة أو النحافة المفرطة تمنحك اليوغا الرشاقة البدنية بكل تأكيد.

وتعتبر اليوغا «سر ديمومة الشباب» فالكثير من حركات اليوغا تمحي تجاعيد البشرة وتحول دون ظهورها أيضاً وتمنع كذلك تساقط الشعر.

ولمجموعة كبيرة من حركات اليوغا أثر بليغ في تنشيط الغدد وعلاج قصورها الوظيفي. نستوحي من هذا أن اليوغا ليست تمارين لحيازة التركيز الفكري فقط بل أنها تحظى بفوائد جسمية ونفسية جمة.

فاليوغا ولدورها المحض في الاسترخاء تستتبع جميع النتائج الأخرىٰ. فالتغلب على الاضطراب وأعراض الصدمة النفسية، وإحراز الثقة بالنفس، وحيازة النفسية البهيجة، الإبداعية، الرشاقة الجسمية، الجمال والشباب كلها تمثل جزءاً يسيراً من الفوائد الواسعة النطاق لليوغا.

أما ما نأخذه نحن بالاعتبار هو أكثر فوائد اليوغا أهمية وهو التركيز الذهني.

ما هي اليوغا؟

ثلة كبيرة منكم تتصور أن اليوغا هي سلسلة من الحركات

والحالات التي لا تنأى عن الرياضة في واقعها. ولكنه تصور خاطئ، فمفهوم اليوغا لا يتحدد بمثل هذا الموضوع أبداً.

فليوغا تعني أساساً «الاتصال والتواصل» وهي تحمل مفهوم «وحدة المادة والطاقة» و «اندماج الجسم والروح» واليوغا تعني «التوحد مع الذات بكلها».

إذاً، اليوغا تأمن توحد وانسجام جميع قواك الجسمية والنفسية.

فأي اسلوب يمنحك مثل هذا الانسجام الجسمي والنفسي ويولد هذا التوحد بين المادة والطاقة يعتبر بناءاً على هذا التعريف «يوغا».

وتحديد اليوغا بسلسلة من الحركات فقط ينشأ عن الاستيعاب الغير صحيح لمفهوم اليوغا. بينما اليوغا بما تحمله هذه اللفظة من معنى، تشمل جميع المراحل والأساليب التي تأخذ بيدك لنيل هذا الانسجام والارتخاء والتركيز.

مراحل اليوغا:

تتضمن اليوغا خمس مراحل تؤدي كل منها على انفراد مفهوم اليوغا، أي يمكن أن يُكتفىٰ بتنفيذ واحدة منها فقط باعتبارها ممارسة «اليوغا». ولكن أداء جميع هذه المراحل مجتمعة يبلغ بك إلى ذروة هذا المفهوم ويترشح عنه من ثم

التركيز الذي تتقصاه.

وقولنا أن اليوغا تتضمن خمس مراحل لا يدل على أنها ممارسة صعبة وشاقة للغاية بل بسيطة أكثر مما تتصور.

الآن نوضح لك كل من هذه المراحل، على انفراد، والتي تشتمل:

١ ـ التفكير الايجابي
٢ ـ التحرر والانعتاق
٣ ـ التنفس الصحيح وفوائده
٤ ـ التغذية الصحيحة
٥ ـ الحركات

١ ـ التفكير الايجابي:

من أهم مقومات اليوغا هي التفكير الايجابي. وعالمياً تلجأ جميع مؤسسات تعليم اليوغا في وقتنا الحالي إلى تعليم مفهوم «التفكير الايجابي» أولاً ثم يبذل الاهتمام بالمراحل الأخرىٰ.

ومع أن التفكير الايجابي يوحي في ظاهره بأنه مفهوم نفسي مستحدث إلّا أن جذوره تتوغل في أعماق تاريخ الهند القديمة. يرى اليوغانيون من الهنود أن الشرط الأول لممارسة اليوغا هو التوصل إلى صفاء ونقاء نفسي ذاتي: نقاء النفس ونقاء الفكر. فهذا الفكر النقي الصافي الحقيقي هو ما يوسم في الوقت الحالي

بالتفكير الايجابي ويمثل اللبنة الأساسية في بناء اليوغا.

إننا عندما نقول: تمتع بتفكير إيجابي. يستوحى من كلامنا عادة أنه يتوجب علينا النظر إلى الحياة بتفاؤل ولا أبالاة وهمي محض أو أن نغض الطرف عن الحقائق السلبية ونتجاهلها.

والحقيقة أن التفكير الايجابي لا يحمل مثل هذا المفهوم أبداً.

إننا وبالاستناد إلى التفكير الايجابي نستوعب من خلال رؤية عامة جميع حقائق الحياة: المحاسن والمساوئ، الجرائم، السلوكيات المنبثقة عن الود والصداقة أو عن العداء و... فالنظرة المطلوبة هي النظرة الواقعية لا النظرة الايجابية البحتة أو النظرة السلبية البحتة، وهي النظرة التي تستوعب وتتقبل جميع الحقائق المحيطة بنا.

بتبني مثل هذه الرؤية العامة فقط نكون قد استوعبنا «التفكير الايجابي» بمفهومه الحقيقي.

والآن نريد أن نحصر انتباهنا وتركيزنا بالمحاور الايجابية في أي حالة نواجهها، أي نحو الحقائق الايجابية عموماً. إن الالتفات إلى الأمور الايجابية يمنحك مستوىً من المعنويات العالية والقوة يعادل أضعاف قدرتك على حل القضايا، والتعاطي بحكمة مع الحقائق السلبية عند مواجهتها، بل وحتى التواؤم والتطابق معها. وإضافة إلى ذلك فانك بتسلحك بمثل هذا النمط من التفكير سوف تتمتع بمعنويات وثقة بالنفس عالية وتكتسب القدرة على

انتقاء الأسلوب الأمثل للتعاطي مع الجوانب السلبية وتقصي طرق الحل لها.

والحقيقة ان مواجهة الصعاب بعقلانية وتقصي طرق الحل لها هي إمكانية وقابلية تتوفر بفعل الفكر الايجابي لا الفكر السلبي. فمتبنو نظرة عامة توجه انتباههم وتركيزهم نحو القضايا والحقائق السلبية يعانون جسمياً ونفسياً من ضعف يحرمهم حتى من الجوانب الايجابية من الحياة.

فالشخص الذي يمتلك مسكناً هادئاً يقيم فيه ويتمتع بقدر كاف من الصحة والسلامة ولكنه محروم من عمل مناسب أو من مستوى مطلوب من الجمال، لو أنه يوجه كل اهتمامه نحو عمله الغير مناسب أو الأسوأ من ذلك إلى قبحه مثلاً فإنه يلقي بنفسه في متاهات الأزمات حتى تذهب عنه صحته. وبالنظر للارتباط الوثيق بين الجسم والنفس يبتلى مثل هذا الشخص عاجلاً أم آجلاً بمختلف أنواع الأمراض: الأمراض العصبية، الاكتئاب، حالات الصداع الحاد، الاضطرابات الهضمية مثل قراح المعدة و...

بينما كان بمقدور هذا الشخص أن يركز اهتمامه على الجوانب الايجابية في حياته مانحاً ذاته معنويات مطلوبة وثقة عالية بالنفس والقدرة على استغلال المصادر والإمكانات المتوفرة للتعاطي مع مشاكل حياته وتحديد طرق حل لها.

فالفكر السلبي يميل وينجح سريعاً في الكشف عن الجوانب السلبية من بين جميع الحقائق الراهنة. وباهتمام الشخص بها وتحديد تركيزه فيها يؤجج نار الاكتئاب والحزن والأسىٰ في نفسه.

من جهة أخرى يحظى الفكر الايجابي بالقدرة على تقصي الجوانب الايجابية في أكثر الأوضاع تأزماً وأعمق الحقائق سلبية ويكفي الالتفات الى جانب ايجابي واحد وتركيز الاهتمام به للاستناد إليه في اصلاح الأوضاع السلبية القائمة. من هنا نرىٰ أننا لا نريد من التفكير الايجابي التنكر للسلبيات من حقائق الحياة بل أقل ما نريد تحقيقه من ذلك هو الإبقاء على الأوضاع الايجابية وكذلك التفكير بطرق حل للسلبيات.

فالتفكير الايجابي فن ومهارة فكرية خاصة ربما يكون التوصل إليه أهم، وفي الوقت ذات أكثر بساطة من كل ما يعرض لك من تطبيقات ضمن حلقات هذه السلسلة.

والتفكير الايجابي يتطلب التدرب وممارسة تمرين في غاية البساطة والسهولة: اعمل منذ اليوم على الكشف عن الجوانب الايجابية في كل ما تتعاطى معه: الأشخاص، الأشياء، الظروف والحالات. احصر اهتمامك وانتباهك بها.

إبدأ التمرين من الأشياء البسيطة. قبل كل شيء ابدأ من نفسك:

أسأل نفسك اللحظة: كيف تقيّم شخصيتك؟

ذهنك السلبي يقول: التركيز ينعدم لديَّ، ذاكرتي في حال يرثى لها.. افتقد الارادة والثقة بالنفس، أنفي كبير جداً، أعاني من الأرق، مستاء من مهنتي، جورابي مثقوب، أتسم بالانفعالية العصبية والحقد...

وعندما يواجه ذهنك بالسؤال: وماذا بعد؟

تجيب: لا شيء.

أما ذهنك الايجابي فإنه يؤكد على الجوانب الايجابية فيدفعك للقول: معدتي تتمتع بسلامة تامة. سمعي على أفضل ما يرام. أتمتع بقدرة تفكير مناسبة. أملك ما يلزم من ألبسة. بمقدوري أن أعد حتى الرقم مائة. لي صديقان كفوءآن. أبذل جهدي لتنمية ارادتي وتعزيزها.

وعندما نوجه لذهنك السؤال: وماذا بعد؟

يجيب: ابحث عن عمل مناسب وأنا على ثقة بنجاحي ما دمت أبذل جهدي. والآن عزمت على مضاعفة قدرتي على التركيز بمطالعة هذا الكتاب وتنفيذ تمارينه.

إحرص منذ الآن على مواجهة أية حالة فوراً بتوجيه سؤال خاص لنفسك. فهذا السؤال الذهبي يمثل أفضل تمرين لتنمية التفكير الايجابي لديك. أي أنه المفتاح الذهبي للتوصل إلى مثل هذا التفكير. والسؤال هو: ما هي الجوانب الايجابية

فيها؟

٢ ـ التحرر والانعتاق:

الانعتاق يعني «الطلب في ذروة التخلي والتـخلي فـي ذروة الطلب». فالتركيز يتعارض مع التعلق. فأي تعلق يشغل مـجالاً من حيز تفكيرك ويمنع تركيزك في أمر آخر.

والانعتاق يعني: أن تتخلى عن بعض تعلقاتك، سواء الفكرية النفسية أو الجسمية المادية.

لابد لك ان تواصل العطاء والانعتاق والتـحرر دومـاً. فـفكر اليوغاني فكر متحرر، فكر منعتق، كما أنه يتميز بذروة الهـدوء. وهذا التحرر لا يعني ترك الدنيا وملذاتها المادية بل الالتذاذ من نعماء الله ومواهبه دون التعلق بها.

لا تقفل جميع الأبواب نحو سعادتك بمفتاح واحد توفره لك حالة خاصة ووضع متميز لانك فـي مـثل هـذه الحـالة تـفتقد ابتهاجك وتغرق منذ اللحظة في بحر الانتظار والاكتئاب.

ربما تقول: «يـجب عـلى الانسـان أن يكـون هـادفاً يـبذل مساعيه لتحقيق هدفه. أو ليست «المنهجية» والعمل على تحقيق الهدف هي نوع من التعلق؟

نؤكد رداً عليك أن المنهجية والهدفية ضرورة من ضـرورات حياتك. لابد لك من تحديد أهـدافك. ولكـننا نـقول لا تـحدد هدوءك ونجاحك وسعادتك والتذاذك وفاعليتك بتحقيق هدفك

وموعد تحقيقه. لتكن لهفتك ورغبتك في تحقيق هدفك على قدر استعدادك للانعتاق والتحرر منها.

فالبعض منا يغرق في محاولته لتحقيق أهدافه المادية بدرجة تنغص علينا الحياة الراهنة بأسرها. فنحرم أنفسنا من كل شيء، لعلنا نتمكن من تحقيق ذلك الشيء. فنتخبط بشكل عجيب في محاولتنا هذه ونختبر إنفعالاً واضطراباً زائداً يسلبنا كل ما يمكننا التمتع به من هدوء ولذة وفاعلية.

أنت بحاجة إلى السكون والهدوء بين الفينة والأخرىٰ. اترك الجهد والمحاولة.. افرغ مجالك الفكري ثم إملأه بمشاعر الود والسرور. تحرر وانعتق.

فالفكر الانفعالي، المنشغل الذي يختبر حالة الاضطراب والتعلق يعجز عن التركيز في أي شيء، فتركيزه حتى فيما يخص هدفه ومساعيه لتحقيقه ليس بالمستوى المثالي المطلوب. اجهد لتحقيق ما تريد ولكن بهدوء وعقلانية. لا تتخبط وتلقي بنفسك إلى التهلكة. هذا هو ما يعنيه مفهوم التحرر والانعتاق. اركن الى السكون والهدوء لدقائق خلال النهار ولتكن مسيرتك حافلة أيضاً بالتركيز الفائق والهدوء والتواصل.

لا تربط هدوءك بأي شخص أو شيء أو مكان قط. لا تصر: أريد أن يكون فلان إلى جانبي، أريد أن أملك الشيء الفلاني، أن استقر في المكان كذا، أتمتع بالهدوء. تذكّر أن عامل الهدوء ينبثق

من باطنك. إمنح نفسك فرصة التحرر والانعتاق. تجنب القـول: سوف ألتذ لو أكون مع فلان أو في المكان الفلاني. تعوَّد عـلى الالتذاذ من وجودك ومن معنوياتك الالهية. انعتق وتحرر.

٣ـ التنفس الصحيح وفوائده:

يحظى التنفس الصحيح بدرجة من الفاعلية في الاسـترخـاء والتركيز جعلتنا نعقد العزم بادئاً على عرض هذا الموضوع فـي فصل مطول وعلى انفراد. ورغم اننا لم نـفعل ذلك لأن التـنفس الصحيح هو مرحلة من مراحل اليوغا، ولهذا تدارسناه في هـذا الفصل بالذات إلّا أننا ننصحك بأن توليه من الاهتمام الجاد مـا تكرسه لأي فصل منفرد في غاية الأهـمية. فـلتمرين التـنفس الصحيح من الأهمية ما تضاهي أهمية جميع التمارين المعروضة في هذا الفصل.

إنك لا تجد أي كتاب خاص بالتركيز والهدوء الفكري لم يتم تخصيص فصل كامل منه للتنفس الصحيح.

فالتنفس في اليـوغا لبـدرجـة مـن الأهـمية تـدفع البـعض يتصورون أن اليوغا بتمامها هي التنفس الصحيح.

وأول نعمة إلهية يشكر الشاعر الايراني سعدي الشيرازي الله عليها في مقدمة كتابه «گلستان» هي التنفس: «.. كل نفس تبتلعه هو لك بالحياة يستفيض. وذاتك بعد زفيره تستريح..».

وهذا هو، بالتحديد، ما يشير إلى أهمية التنفس.

فوائد التنفس العميق:

أ ـ إطالة العمر والتمتع بالصحة والسلامة:

ينعم ذوو الأنفاس العميقة بطول عمر أطول. فمعدل أنفاس مثل هؤلاء الأشخاص في الدقيقة (عدد دفعات الشهيق والزفير في الدقيقة الواحدة) ينخفض قياساً إلى غيرهم حيث يكون معدله لدى هؤلاء الأشخاص عادة هو (١٦) مرة في الدقيقة الواحدة وهو معدل يوفر لهم نصيباً متوسطاً من طول العمر أما من تجاوزت أنفاسه في الدقيقة المعدل المذكور فإن أنفاسه تتميز تلقائياً بسطحيتها أي لا يرفقها شهيق وزفير عميقان. ويلاحظ عند مثل هؤلاء الأشخاص انخفاض طول أعمارهم عن المستوى المألوف.

إن تأكيدنا على أن حالات الهياج العصبي مثل الخوف، الاضطراب، الغضب والحقد والانتقام والحسد تفرز الابتلاء بالأمراض وتقلص طول العمر إنما يعود سببه لأبرز تأثيرات هذه الحالات في التنفس. تعمق منذ الآن في حالة مختبري الانفعال والغضب أو الاضطراب. سوف ترىٰ إلى أية درجة تكون أنفاسهم سطحية أثناء هذه الخبرات. قد يرتفع عدد الأنفاس في بعض ظروف الغضب إلى (٣٠) مرة في الدقيقة أو أكثر من ذلك. تأمل

في هذا الوضع بنفسك. سوف تتنبه لهول البلية التي ينزلها بسلامتهم وطول أعمارهم الأشخاص دائمو الانفعال والعصبية، إثر انغماسهم في حالتي الغضب والاضطراب وابتلائهم المتواصل بالتنفس السطحي.

وخلافاً لهم المتطبعون بالهدوء والقدرة على ضبط النفس في ظروف الغضب فإنهم يتمتعون دوماً بأنفاس عميقة يستتبع دون شك تنعمهم بسلامة أكثر تواصلاً وبعمر أطول.

أوردت إحدى المجلات العلمية مؤخراً تقريراً لأبحاث مشتركة قام بها علماء يابانيون واميركيون. كشف هؤلاء العلماء عن هذه النتيجة المذهلة وهي أن الإنسان لو تمكن من خفض معدل أنفاسه من (١٦) مرة إلى (١٢) مرة في الدقيقة فإنه يكون بذلك قد زاد عمره بحوالى (٥٠) سنة.

ودور الرياضة في الحفاظ على سلامة القلب والجسم واستطراداً زيادة طول العمر يكمن في تحسينها أداء الجهاز التنفسي. فالرياضيون مثلاً ومن خلال ممارسة الرياضة المتواصلة في الحياة ينجحون بالتدريج في زيادة الحجم التنفسي لرئتيهم وتقليص عدد أنفاسهم في الدقيقة الواحدة مما يمنحهم السلامة وعمر مديد.

وكذلك المدخنون للسجائر يسارعون، تحت وطأة التدخين في تقليص الحجم التنفسي عندهم ورفع معدل أنفاسهم في

الدقيقة الواحدة. زد على ذلك تسمم أعضائهم التنفسية وبالتالي حرمانهم من صحتهم وتقليص طول عمرهم.

على أية حال خذ حـذرك وأنت تـؤدي التـمارين التـنفسية ـالتي سوف نوضحها بتفصيلات تامة على الصفحات التالية ـ أن تتجنب حالة سطحية الأنفاس أو تقلص الحجم التـنفسي لديك بتأثير من أي عمل كان. كن محتفياً بأي برنامج يزيد من عمق أنفاسك ويعمل على زيادة الحجم التنفسي لرئتيك.

ب ـ ضبط الهياج العصبي:

ذكرنا ان الهياج العصبي السلبي، خاصة الغضب والاضطراب يسيئ إلى وضع تنفسك ويتسبب في سطحية أنفاسك. وعليك أن تحرص على ضبط هذه الحالات الهياجية لتحافظ فـي النـهاية على سلامتك وطول عمرك.

والتنفس العميق والصحيح هو، لحسن الحـظ، عـامل حـائل دون تبلور هذه الانفعالات. قد تكون اختبرت هـذه الحـالات مراراً حتى الآن.

عندما يصيبك الانفعال والغضب توقف عن الحـركة فـيما لو كنت متحركاً. إجلس إذا كنت واقفاً. استلق لو كنت جالساً ثـم خذ عدة أنفاس عميقة. سوف يخمد لهيب غضبك عاجلاً. ومع عودة الهدوء إليك يكون بامكانك بالطبع أن تفكر وتتخذ القرار

بأسلوب أفضل وأكثر عقلانية.

بوسعك ضبط أية حالة هياج سلبي أخرى تشعر بتكونها لديك، بنفس الطريقة. إحرص على اتخاذ مثل هذه الخطوة.

لا تنس أنه من المتعذر لك بأي شكل من الأشكال أن تتمتع بالهدوء، وبالتركيز الذهني على وجه الخصوص عند اختبار هذه الانفعالات العصبية والوضع التنفسي الرديئ.

ولنا في الإمام علي عليه السلام وسلوكه في ساحة المعركة مع عمرو بن عبد ود، اسوة وقدوة حسنة..

ما أن بصق العدو في وجه الإمام علي عليه السلام وأثار بذلك سخطه حتى تنبه علي عليه السلام إلى أنه قد يتخذ قراراً غير صائب في هذه الظروف ويتميز قراره بصبغة الانتقام. تريث لدقائق ومشى عدة خطوات في تلك الناحية. ولما راح عنه غضبه، عاد يواجه العدو ثانية.

أنت تعرف أن السير على الأقدام مع التنفس العميق يعتبر دوماً من أساليب الاسترخاء.

ج ـ الاسترخاء والهدوء:

ربما يكون أهم افرازات التنفس العميق، وفي الوقت نفسه أظهرها للعيان، هو التمتع بالهدوء.

وبكل دفعة تأخذ فيها نفساً عميقاً يزداد ذهنك هدوءاً

وارتخاءاً. وهكذا أيضاً جسمك، سيما خلال الزفير العميق حيث يتمدد الجسم ويرتخي.

وهنالك عموماً ارتباط دائمي بين التنفس والتوتر العضلي.

تتفاعل الانفعالات العصبية السلبية في تكوين الأنفاس السطحية التي تتسبب بدورها في انقباض العضلات وتشنجها فتصطك أسنانك وتعقد قبضتيك وكذلك حاجبيك.

وقد ثبت إضافة إلى هذا أن جدار المعدة ينكمش وتظهر التعرجات في الكليتين أيضاً في مثل هذه الحالات.

يكتب عالم النفس المعروف «لويز هي» في كتابه المشهور «علاج الحياة»: «إن قراح المعدة وحصى الكلية إنما هي انعكاسات هياج الغضب بينما يترشح عن التنفس العميق الهادئ انبساط العضلات وارتخائها».

وهكذا بالنظر للارتباط الوثيق بين الجسم والفكر (العقل)، يتبع كل ارتخاء عضلي هدوءاً وارتخاءاً فكرياً وكل توتر عضلي تشوشاً فكرياً. إنه ذات المبدأ الذي استندنا إليه في الفصل السابق.

فأهم وأكثر العوامل فاعلية من بين العوامل المؤثرة في التركيز الذهني هو بالتحديد الهدوء والارتخاء الجسمي والفكري وهو بحد ذاته ثمرة من ثمار التنفس العميق.

د ـ ضبط العواطف:

لعواطفك ومشاعرك أيضاً تأثيرها في وضع تنفسك حيث تتميز أنفاس ذوي المشاعر الأكثر رهافة عموماً بأنها أكثر سطحية قياساً إلى غيرهم.

فضبط المشاعر يعتبر نوعاً ما ضبطاً للجهد أو الطاقة الفكرية وصيانة لسحر الشخصية.

إننا ننصح ذوي المشاعر المرهفة للغاية باختبار التنفس العميق. فعدة أنفاس عميقة وبطيئة كفيلة بإخفات ثورة المشاعر والعواطف بسرعة مذهلة. إننا بالطبع لا نريدك أن تكبح جميع مشاعرك بل هنالك أحاسيس لابد من إطلاقها وتوسيع مجالها.

ينبغي عليك أن تتنبه هل أن أحاسيسك وعواطفك تواكب مبادءَك الفكرية وأهدافك أم لا؟ فإن كانت هكذا ولها دور في تفعيل وإثارة انعكاسات ايجابية تحفزك لتحقيق الهدف، احتفِ بها وأحببها. أما إذا كانت تستحث لديك انعكاسات سلبية كأن تجعلك تتجاهل قيمك وتنحرف عن مسارك الصحيح، إحرص عندئذ على اصلاحها وضبطها لئلا تقع فيما بعد في دوامة الندم والشعور بالخطيئة.

والتنفس العميق والتفكير الايجابي هما الذراعان الأساسيان الفاعلان في ضبط المشاعر السلبية.

هـ ـ الفراغ والتحرر:

ما ذكرناه آنفاً حول «الانعتاق والتحرر» يسهل التوصل إليه بالتنفس العميق. انك بالتحرر والانعتاق تنأى عن أي تعلق فكري وبإمكانك تحقيق هذا التحرر بسهولة إن لجأت إلى التنفس العميق.

فاليوغيون يحددون التنفس العميق باعتباره الأسلوب الفاعل للانعتاق. إنك ترى بنفسك أن القسم الأكبر من اليوغا (بمفهوم انسجام واتزان الروح) يستند إلى التنفس.

و ـ ضبط الرغبة الجنسية:

نؤكد قبل كل شيء أن «الضبط» لا يعني أبداً «الكبت».

فالرغبة الجنسية هي إحدى المواهب الالهية والنعم التي وهبها الله للانسان من أجل الإبقاء على نوعه. بل تعتبر الرغبة الجنسية إحدى القوى الباطنية والحيوية الإنسانية التي تتفاعل كإحدى مقومات النجاح فيما لو تم ضبطها وتعديلها.

أما عالم النفس الشهير، «نابليون هيل» فإنه يمثل الرغبة الجنسية في كتابه «فكّر وانعم بالغنى» بإحدى أضلاع مثلث النجاح.

إن ما نرتأي ضبطه هو الرغبة العشوائية التي تنحرف عن

الاتجاه الايجابي.

كل الرغبات تعتبر ايجابية ومفيدة. وجميعها نعم إلهية شرط أن تخضع للضبط ويتم التحكم بها ونحسن الإفادة منها. فالإفراط في اشباع الرغبة الجنسية وعدم ضبطها يفقدك توازنك العصبي ويهدر من جهة أخرى جزءاً عظيماً من قواك الحيوية.

فمتى ما غالبك الميل الجنسي، في غير اتجاهه الايجابي الصحيح، إلجأ إلى أحد أساليب الضبط. غيّر مكانك ووضعك الذي تستقر فيه وخذ عدة أنفاس عميقة. إننا ننصحك في مثل هذه الظروف باتباع طريقة «المشي السريع مع التنفس العميق».

ز ـ الإبداعية:

يمكّنك التنفس العميق من التوغل إلى المستويات الأكثر عمقاً من الدماغ حيث مركز الفكر ومصدر الإبداعية والأفكار الحديثة والقرارات الجديدة بل الايحاء والتفكير الحدسي لديك. فالتنفس العميق هو بمعنى الارتباط بمصدر الفكر والشعور المبدع. والتنفس العميق أداتك لتحسين فكرك وتعميقه من جهة ورفع مستوى تركيزك الذهني من جهة أخرىٰ. سوف نتحدث عن الارتباط، الأوسع نطاقاً والأفضل نوعياً، مع مصدر الفكر في فصل «التأمل».

تقنية التنفس العميق:

تتضمن تقنية التنفس العميق مراحل ثلاث:

١ ـ شهيق عميق

٢ ـ حبس النفس

٣ ـ زفير عميق.

١ ـ الشهيق العميق:

الشهيق أي إدخال الهواء إلى الرئتين، لا يكون بالوضع المطلوب بالنسبة لنا إلّا إذا إتسم بالخصائص التالية:

أ ـ البطء والهدوء

فالشهيق السريع لا يمكنه ملء الرئتين تماماً. إنك مهما حاولت لتأخذ نفساً عميقاً ولكن سريعاً لن تنجح في ملء رئتيك بالهواء. املأهما بتأن وتوؤد.

ب ـ أن ينجز الشهيق العميق بطنياً:

في بداية الشهيق العميق تمتلئ الأجزاء العليا من القفص الصدري بالهواء وهو ما يحدث في التنفس السطحي أيضاً. إلّا أن المطلوب بالنسبة لنا هو امتلاء الأجزاء التحتانية من القفص الصدري والحبيبات الهوائية أيضاً بالهواء.

حاول أن تسهم الناحية البطنية من القفص الصدري في عملية

التنفس. وبعد امتلاء الرئتين من الهواء بتأن سوف تشعر في نهاية هذه المرحلة بضغط وألم خفيف في الناحية الفوقانية من بطنك (الحجاب الحاجز).

ولكن.. ما هو هدفنا من ايجاد هذه الحالة؟

لا ترتبط خلايا جسمنا بالدم ارتباطاً مباشراً بل يتعهد اللنف أو السائل الخلالي بهذه المهمة. فاللنف يتلقى المواد الغذائية والماء من الدم ويسلمه إلى الخلايا ومن جهة أخرىٰ يأخذ من الخلايا المواد الزائدة ويحملها إلى الدم. وكلما ازدادت سرعة اللنف وحسن أداؤه خلال عملية التبادل تزداد الخلايا حيوية وتتمتع بسلامة أكبر. فسلامة الخلايا تتوقف على عاملين، هما:

ـ سرعة الدم وسلامته

ـ سرعة اللنف

فسرعة الدورة الدموية تستند غالباً إلى أداء القلب. أما اللنف فإن سرعته ترتبط بحركة عضلة البطن العلوية المسماة الحجاب الحاجز.

إن التنفس العميق البطني كفيل بتحريك الحجاب الحاجز ويتكون جراء هذه الحركة فراغ في التجويف البطني، تزداد إثره سرعة اللنف إلى خمسة عشر ضعفاً.

وتتوقف ديمومة سلامتك وحيويتك على عاملين، هما: عمق التنفس وسلامة الدورة الدموية.

إنك بالالتزام بتمارين التنفس العميق تزيد من سرعة اللنف وتتحسن استطراداً عمليات الاستقلاب الخلوية في جسمك. ومن مظاهرها شعورك بالحيوية والنشاط والتمتع بطاقة زائدة.

٢ ـ حبس النفس:

ربما يكون الاجراء الأهم في عملية التنفس العميق هو حبس النفس، إنك باحتفاظك بالهواء في رئتيك تمنح الحويصلات الهوائية فرصة كافية لأداء عملية تبادل الاوكسجين وثاني أوكسيد الكاربون بشكل كامل بينما تعجز عن أداء هذا التبادل بالمستوى المطلوب خلال التنفس السريع والسطحي لأنها لا تجد الفرصة الكافية لذلك.

٣ ـ الزفير العميق:

يعجز الزفير عندما يكون سطحياً وعادياً عن افراغ الرئتين من المواد السامة، وغالباً ثاني أوكسيد الكاربون، بشكل تام:

وليكون الزفير مطلوباً لابد أن يتوفر فيه شرطان متميزان هما:

ـ أن يتم بهدوء وتأن.

ـ أن ينجز أنفياً على أن تفتح فمك في اللحظة الأخيرة وتخرج الهواء المتبقي مع شيء من الضغط واطلاق صوت «هه».

ففي الزفير السطحي يبقى في الرئتين حوالى (١٣٠٠ ـ ١٥٠٠) مليلتر من الهواء. وبقاء هذه الكمية من الهواء

في الرئتين يصنف باعتباره من أهم أسباب الشيخوخة والهرم.

اختبر تمارين الزفير العميق وافرغ رئتيك تماماً من الهواء السام أيضاً.

تحسس التنفس:

من أهم العوامل الفاعلة في زيادة التركيز الذهني هو التركيز في عملية التنفس. احصر انتباهك في عملية التنفس وصوت أنفاسك منذ أول لحظة تبدأ فيها الشهيق حتى اللحظة الأخيرة حيث تفرغ رئتيك تماماً من الهواء المحمل بالمواد المطروحة.

انصت إلى صوت أنفاسك وسلط عليه كل ما لديك من تركيز.

حساب الأنفاس:

أحد اساليب تحسس التنفس هو حساب الأنفاس. من هنا وضعت في أيامنا هذه صيغ لحساب الأنفاس يمكنك تحسس تنفسك باللجوء اليها والإفادة منها.

من أحدث الصيغ التنفسية وأكثرها بساطة هي صيغة «١ـ٤ـ٢»، أي أنك لو استغرقت في شهيقك العميق بقدر ذكر رقم واحد، لابد أن تحبس الهواء في رئتيك أربعة أضعاف هذا القدر وتطيل عملية إفراغ الرئتين ضعف زمان الشهيق (أي نصف مدة احتباس النفس).

ويمكن مضاعفة أرقام هذه الصيغة التنفسية بحسب الحجم

التنفسي لرئتيك وتختلف الزيادة بحسب اختلاف الأشخاص.

فمثلاً اذا استغرقت في شهيقك بقدر عد ثلاثة أرقام يتوجب عليك حبس نفسك بقدر ذكر (١٢) رقماً ثم تخرج الهـواء مـن رئتيك بعد ستة أرقام.

هدفنا هو غالباً تحسس التـنفس وبـامكانك التـلاعب بـهذه الصيغة قليلاً شرط أن تتعاطى بجد مع قضية «إطالة مدة حبس النفس».

بوسعك أن تعد أنفاسك بالاستعانة بأصابعك أو أن تعدها في ذهنك. وكل عدد لا يساوي بالضرورة ثانية واحدة.

إختر لنفسك أية وتيرة ترغب فيها للعد على أن تتسم بالتأن. ثم ابدأ العد.

يتحدث الدكـتور «لويس بـروتو» فـي كـتابه «طـريقة ألفـا للتوصل إلى الهدوء والارتخاء» عن «تحسس التنفس والانـتباه لصوت الأنفاس» باعتباره أكثر أساليب التـهدئة والاسـترخـاء فاعلية.

نفذ تمرين التنفس (١ـ٤ـ٢) على الأقل ثلاث مرات يومياً ولعشرة مرات خلال كـل دفـعة مـع الالتـزام بـجميع الشـروط المطلوبة في التنفس الصحيح والعميق.

البرانا:

يؤمن اليوغيون الهنود منذ القدم أن الهـواء الذي يـحيط بـنا

يشتمل على مادة حياتية مانحة للحيوية والطاقة تسمى «الپرانا»، وبأننا نضخ «الپرانا» إلى داخل رئتينا ونحبسها في الرئتين فتبيد المواد العالقة فيهما. ونحن نتخلص من هذه المواد من خلال زفيرنا العميق.

إننا أسمينا هذه المادة الحياتية في زماننا الحالي «الاوكسجين» والمادة العالقة المضرة «ثاني اوكسيد الكاربون». ومن أجل أن تشعر بما لم تكن تتصوره حتى الآن من مردودات التنفس الحياتية والسحرية البالغة الايجابية ننصحك أن تواصل التفكير بمادة «الپرانا».

تصور أنك ترسل طاقة الوجود «الپرانا» إلى أحشائك خلال عملية الشهيق العميق وتتخلص من التلوثات خلال زفيرك العميق.

جميع الكتب الخاصة باليوغا تكرر التأكيد على عملية تنفس الپرانا.

٤ ـ التغذية الصحيحة:

تهدف اليوغا لاجتذاب الطاقة وادخارها لا الإقلال منها.

الكثير من الأغذية التي نتعاطاها على مر اليوم الكامل تستهلك جزءاً رئيسياً من طاقتنا إلى جانب كونها ترشح مواد سامة كثيرة. ولكننا لا نلزمك من أجل تحقيق التغذية الصحيحة

اللازمة لليوغا بتطبيق حمية غذائية خاصة ولا نمنعك من أي شيء.

في الحقيقة تستهلك البروتينات والألبان طاقة كبيرة من الجسم وتولد فيه مواد زائدة خلال عملية الهضم والامتصاص. فمشتقات الحليب مثل الزبد والجبن والقيمر، ومنتجات اللحوم سيما اللحوم الحمراء هي مواد غذائية عسيرة الهضم تتطلب من أجسامنا جهداً كبيراً. وبالمقابل تعتبر الخضار والفواكه مواد غذائية سهلة الهضم تمنحنا طاقة كبيرة من جهة ومن جهة أخرىٰ لا تولد أية تركيبات سامة في الدم بل تساهم في تصفيتها أيضاً.

وأدمغتنا تحتاج إلى كميات كبيرة من الغلوكوز لأداء نشاطاته الفكرية، خاصة التركيز الذهني. حاول أن تأمن نسبة عالية من هذه الكمية الكبيرة من الغلوكوز بتعاطي الفركتوز (سكر الفواكه).

قلل من تعاطي البروتينات والألبان. استعض عنها بتناول قدر أكبر من السلطة والفواكه والخضار.

إن ٨٠٪ من المواد الغذائية التي تشتمل عليها الأنظمة الغذائية التي تم تحديدها في زماننا الحالي باعتبارها أنظمة صحيحة، تتكون من الفواكه والخضار.

لاشك انك قد لاحظت مراراً انك تزداد حيوية ونشاطاً

واستعداداً لأداء النشاطات الفكرية بعد تناول الفواكه الحلوة والسلطة والخضار. بينما يداخلك إحساس بإعياء فكري وشعور بالنعاس ورغبة للنوم عند تناول البروتينات.

نؤكد ثانية: اننا لا ننصح بالامتناع عن تناول البروتينات والألبان بل نريدك أن تقلل من تعاطيها، فتستبدل هذه المواد الغذائية العسيرة الهضم بالفواكه والخضار.

وآخر ملاحظة نذكرها هي أن العنب يحتل دوماً مكانة فائقة الأهمية في النظام الغذائي لليوغيين باعتبارها فاكهة حلوة تستحث النشاطات الفكرية وتساعد على تركيز الذهن. أكِثر من تناول العنب.

٥ ـ التمارين الجسمانية:

المطّلعون نسبياً على الحركات اليوغية يتلهفون الآن لمعرفة التمارين التي نقترحها في هذا الكتاب خاصة ما يتعلق منها بتركيز الذهن.

إننا وبدلاً من أن نشرح طريقة تنفيذ تمارين كثيرة نعرض الأسس العلمية لهذه التمارين في عدة مراحل ولك أن تحدد تمارين تختارها بنفسك مع أخذ هذه الأسس بالحساب.

أسس التمارين الجسمانية:

١ ـ اجعل جسمك يستقر في وضع أما لا يختبره أو قلما

يختبره طوال اليوم الكامل. جسمك يستقر خلال اليوم الكامل في أوضاع مختلفة ولكنه لا يستقر في بعض الأوضاع أبداً أو أنك تختبرها في إطار محدود جداً.

فعلى سبيل المثال، قلما يحدث أن ترفع يدك إلى الأعلى ثم تسحبها نحو ظهرك بانحناء المرفق، أو أن تستقر بعكس اتجاه جاذبية الأرض أي أن يكون رأسك إلى الأسفل ورجلاك إلى الأعلى.

بهذه المقدمة، يكون بامكانك أن تحدد بنفسك مئات التمارين اليوغية.

٢ ـ ركز ذهنك في التمارين التي تنفذها. المطلوب منك في أي وضع خاص تستقر فيه أن تتثبت في ذلك الوضع لمدة دقيقة واحدة على الأقل.

٣ ـ الآن يتوجب عليك أن تركز في هذا الوضع الخاص. يمكنك أن تحصل على هذا التركيز بأنحاء ثلاثة:

أ ـ في حالة تعرض إحدى العضلات للانشداد. ركز انتباهك على تلك العضلة. لا حاجة لتفكيرك بأن تلك العضلة في طريقها إلى الاسترخاء. الشيء الوحيد المطلوب منك هو أن تركز الانتباه في العضلة فقط.

ب ـ وفيما لو لم تكن تواجه انشداداً عضلياً ركز فكرك في إحدى نهايات جسمك مثل رؤوس أنامل يدك، نهاية أصابع

قدمك، قمة أنفك أو أعلى نقطة من رأسك.

ج ـ لو كان هدفك من ممارسة اليوغا تحقيق انعكاسات خاصة أو العلاج، ركز، ذهنياً، على تلك الانعكاسات فعند ما يكون رأسك إلى الأسفل وقدماك إلى الأعلى يمكنك ان تركز على ان الدم ينحدر من أصابع قدميك نحو جلد رأسك مما يقوي بصيلات الشعر.

٤ ـ إحرص بدقة أن يكون ما تختبره من انشداد في تمارين اليوغا لطيفاً مرناً. فليس من الصحيح أن تعرض نفسك لأي ضغط قوي. فلو شعرت بالتعب وبألم عضلي بعد فراغك من تنفيذ تمارين اليوغا، إعلم انك مارست الرياضة وليست اليوغا.

إن الخطأ الذي يرتكبه أغلبية الذين يطالعون كتب اليوغا هو أنهم مثلاً عندما يقرأون أن شخصاً ما يحني رأسه حتى يلصقه بركبته، يحاولون الوصول إلى مثل هذا الوضع بالقوة والضغط، بينما يتعين على الممارس أن ينحني حتى يتولد لديه انشداد لطيف فيتوقف عنده.

وأنت كذلك يجب عليك أن لا تركن إلى الضغط على نفسك للوصول إلى هذه الحالة دفعة واحدة. إننا نؤكد أن يكون الانشداد لطيفاً خفيفاً.

٥ ـ اليوغي أكثر التفاتاً إلى العضلات التي قلما تحظى بالاهتمام، مثل عضلات اللسان، خلف الفخذ، الظهر، ظهر الكتف

وما إليها.

٦ ـ بين كل تمريني يوغا توقف لثلاثين ثانية على الأقل وخذ عدة أنفاس عميقة.

كم ولأي مدة نمارس تمارين اليوغا؟

حذاري من التمادي في ممارسة اليوغا. مارس اليوغا مرة واحدة يومياً على ان لا يتعدى عدد التمارين التي تنفذها الأربعة أو الخمسة وأن لا تستغرق أكثر من (٧ـ٨) دقائق.

ممارسة اليوغا لنصف ساعة أو ساعة كاملة يومياً يقضي على روح المثابرة في نفسك. فالشرط اللازم لانبثاق روح المثابرة لديك هو أن تبدأ بأقل ما يمكن، ولكن، بشكل متواصل حتى تعتاد على ممارستها. فبدلاً من أن تمارسها نصف ساعة يومياً ثم تنكفئ بعد عشرين يوماً لهيب لهفتك لممارستها، أدِّ تمارينها لخمس دقائق يومياً ولكن ثابر على تنفيذها بشكل مستمر.

أدِّ تمارين اليوغا ومعدتك خاوية، أي بعد مضي ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل من تناول طعامك. وإذا كنت ممن يخلد إلى النوم عادة بعد تناول العشاء بفترة قصيرة ننصحك أن تمارسها صباحاً بعد استيقاظك من النوم.

اليوغا لا تتعارض مع الرياضة. بإمكانك أن تمارس الرياضة أو لا تمارسها بعد اليوغا. فلك الخيار التام في ذلك.

ارتدِ ملابس مريحة غير ضيقة أثناء ممارسة اليوغا. وتخلَّ عما تحمل من أدوات إضافية مثل الساعة، النظارات و...

وبعد ان تترسخ لديك عادة ممارسة اليوغا خلال مدة قصيرة يمكنك استزادة المدة بالتدريج.

تمارين اليوغا الأساسية الأربعة:

بامكانك كما قلنا أن تقترح بعض الحركات باعتبارها تمارين لليوغا، أو أن تنفذ التمارين المقترحة في كتب اليوغا.

ونحن بدورنا نعرض لك هنا أربعة تمارين أساسية وأولية توصف بأنها الأكثر أهمية بين سائر التمارين الأخرىٰ.

التمرين الأول:

استقر بالقرب من الجدار، استلقِ على ظهرك وضع وسادة أو وسادتين تحت رأسك. ارفع ساقيك ليكون رأسك إلى الأسفل وساقاك مرفوعتين نحو الأعلى. احنِ مرفقيك واجعل يديك تستقران تحت رأسك. وإذا شعرت بصعوبة هذا التمرين، اشرع بممارسته لثلاثين ثانية فقط. بل لا تمارسه إن كنت من المعانين من التهاب المفاصل.

التمرين الثاني:

اجلس وامدد ساقيك. احنِ ظهرك ووجّه رأسك نحو ركبتيك. ارسل يديك باتجاه قدميك. انتبه أن تنحني على قدر لا يشعرك بانشداد وضغط قوي.

التمرين الثالث:

استلقِ على بطنك. اجعل راحة يديك تستقران على الأرض إلى جانبي صدرك ثم اضغط على الأرض بيديك وارفع مرفقيك حتى تستقران بشكل عمودي على الأرض ويرتفع النصف العلوي من جسمك عن سطح الأرض بينما يكون القسم السفلي ممتداً على الأرض. وجّه نظراتك نحو الأعلى وتثبت في وضعك. بامكانك اخراج لسانك من فمك خلال ممارسة هذا التمرين.

التمرين الرابع:

اجلس على ركبتيك بحيث يستقر ردفاك إلى حد ما بين كعبي قدميك. اعقد قبضتيك بتأن واجعلهما فوق صرتك. ألصق قبضتيك. انحنِ ببطء وتثبت في هذا الوضع.

إلتزم بما ذكرنا خلال جميع مراحل التمارين باعتبارها أسس اليوغا وكذلك بقصر مدة ممارستك لليوغا طوال يوم كامل في المرحلة البدائية من ممارستك لها.

الفصل العاشر

التأمل والمانترا

التأمل والمانترا

من التمارين البالغة التأثير في تكوين الفراغ الذهني أي التوصل إلى حالة اللا تفكير المفيدة والضرورية للغاية في سياق تحقيق التركيز الذهني هي طريقة «التأمل».

فهذه التقنية التي تحظى في الوقت الحالي باسناد تام من قبل العلم، تلعب دوراً فاعلاً في ايجاد الاسترخاء.

فممارسو هذا التمرين مرتين يومياً بشكل متواصل ودائمي وعلى مدى عشرين دقيقة في كل دفعة يتمتعون بعد فترة قصيرة بقدر أكبر من التركيز الذهني والإبداعية، والهدوء والصحة والسلامة.

فالتأمل تقنية تهدف إلى اختراق المستويات الأكثر عمقاً في التفكير، وبامكان الشخص أن يتوغل إلى مركز تبلور الأفكار في

أعماق العقل بممارسة هذا التمرين. فالشيء الذي نطلق عليه مصطلح «الفكر» هو نتاج الطاقة التي تصل إلى قشرة الدماغ أي أن هذه الطاقة العقلية ترتفع عن مستوى مصدرها حتى تبلغ قشرة الدماغ.

ويتم تشبيه مراكز انتاج الأفكار وتبلورها عادة بسطح البحر وأعماقه. فمثلما تتكون الفقاعة بادئاً في قاع البحر وهي في حجم بمنتهى الصغر ثم تعلو تدريجياً، وكلما ترتفع تزداد كبراً حتى تصل سطح الماء، تمر أية فكرة متبلورة بنفس هذه المراحل.

تتكون الفكرة بادئاً في أعماق الدماغ أي في ناحية تسمى «مركز التفكير» ثم تتجه نحو الأعلى ونحن نشعر بها ونختبرها فنقول: «خطرت ببالي فكرة».

في سطح البحر يكون الماء متلاطماً زاخراً بالأمواج ويشهد تموجات حركية زائدة بينما يكون في أعماق البحر هادئاً تماماً، بعيداً كل البعد عما يجري في السطح من تلاطم وتموج. فرغم أن عملية تكون جميع الفقاعات الملحوظة في السطح تجري في هذه النواحي العميقة إلّا أنها هادئة لا حراك فيها ولا ضوضاء.

إننا غالباً نكون على ارتباط بقشرة أدمغتنا فيظهر لنا كل شيء في بداية الأمر متشابكاً شديد الضوضاء. ولكننا لو نجحنا في اختراق اعماق أدمغتنا حتى نتوغل إلى مركز الفكر فيها، تتوفر لنا عملياً فرصة التنعم بالهدوء والاسترخاء الذهني كما نبلغ

خلال عملية الاختراق هذه مركز أعلىٰ درجات الابداعية والنباهة والتركيز.

وهذا ما تحققه لنا تقنية «التأمل». إنها ترحل بنا إلى المستويات الأكثر عمقاً من التفكير، إلى مركز الاسترخاء الذهني فتقدم لنا الهدوء الفكري والفراغ الباطني. ورغم كل هذه الفوائد الفائقة للتأمل المتواصل يتميز تمرينها ببساطة تامة وبالغة.

كيف نمارس التأمل:

اجلس كما يحلو لك. ولكن تنبه إلى أن التأمل لا ينفّذ إلّا جلوساً. فلا يمكن ممارستها في حالة الاستلقاء. استقر في وضع مريح، اطبق جفنيك والتزم الصمت.

المانترا:

المانترا أي الذكر في التأمل هي غالباً تعبير صوتي لا دلالة له أي أنها مجرد تردد صوتي بحت. إنها لفظة لا معنى ولا مفهوم لها ولا تشغل الفكر بنفسها. بالطبع سوف نتناول لاحقاً دور الذكر في العرفان الإسلامي باعتباره تمريناً فاعلاً لايجاد التركيز الذهني على أن للذكر العرفاني بادئاً معنى ومفهوم ثم يفقد معناه إثر تكرار ترديده شفهياً وذهنياً.

عندما تتخذ وضع الجلوس وتغلق عينيك لممارسة التأمل يتوجب عليك أن تردد باستمرار لفظة لا مدلول لها.. أية لفظة

ترغب في ترديدها.. لك أن تختار أية كلمة لا معنى لها.

أهم المانترات وأكثرها استخداماً من قبل اليوغيين هو صوت «هوم»، أي ان الشخص يجلس ويطبق جفنيه ويواصل، ذهنياً، تريد المانترا «هوم، هوم، هوم، هوم،...» لمدة عشرين دقيقة.

أثبت علماء النفس العصريون أنه بمواصلة ترديد أية مانترا لعدة دقائق ينتاب جميع أقسام الفكر عملياً حالة الانهاك والاسترخاء وتبقى ناحية واحدة فقط فعالة من بينها.

بإمكانك أن تختار لنفسك المانترا «هوم» أو أية لفظة أخرىٰ لا مدلول لها. ولكن ماله غاية الأهمية هو أن تكون مانتراك ثابتة دوماً لا تتغير أبداً، تحرص على استخدامها أثناء التأمل متى ما مارستها.

والخطأ الواضح الذي يرتكبه بعض معلمي تقنية التأمل ويرفضه العلم الحديث بشدة هو تأكيدهم على أن لكل شخص مانترا خاصة فيزعمون أن بإمكانهم الكشف عن مانترا أي شخص واطلاعهم عليها على انفراد فيخبرون كل منهم أن هذه المانترا خاصة به دون غيره وأنه يجب أن لا يطلع أحداً عليها. فالعلم الحديث يرفض هذا الموضوع تماماً.

تنويهات هامة:

١ ـ مارس التأمل مرتين يومياً (صباحاً وعصراً) ولمدة عشرين دقيقة في كل دفعة.

٢ ـ يجب أن تسير جميع الأمور أثناء التأمل على رسلها دون أن يكون لك نية وهدف خاص. فرغم كثرة المردودات الايجابية المتأتية من التأمل ومنها تقوية التركيز إلّا أنه يجب أن لا تتوقع أي شيء أثناء تنفيذ هذه الممارسة. بل لا تفكر حتى بانك تنوي الارتباط بأعماق دماغك. التزم فقط بمواصلة التمرين لعشرين دقيقة وانت تردد المانترا باستمرار لأن أي توقع أثناء التأمل يعتبر نوعاً من التفكير، والتفكير بحد ذاته يتعارض مع فلسفة تنفيذ التأمل.

٣ ـ الأفكار التي تتوافد إلى ذهنك أثناء التأمل طبيعية تماماً. فمثلاً قد تخطر ببالك فكرة أو ذكرى معينة حوالى دقيقة واحدة بعد بدء الممارسة وهذا أمر طبيعي تماماً لا يتوجب عليك منعه أبداً. دع الفكرة المتوافدة ترحل بك أينما تشاء لتعود بعد ذلك، إلى مانتراك. سوف تتكون افكار أخرىٰ ومن ثم لابد من العودة الى المانترا. رحب بهذه الأفكار على قدر اهتمامك بتكرار المانترا. تقبل كلتيهما باعتبارهما عادة مألوفة وواقع مسلم به.

٤ ـ إنك أثناء التأمل تمر بلحظات يخلو فيها ذهنك إلّا من المانترا وفي لحظات أخرىٰ تجد نفسك قد أغفلت عن مانتراك واستغرقت في التفكير. وفي بعض اللحظات ينشغل ذهنك بكلتا المانترا والأفكار وأخيراً سوف تصل إلى مرحلة يخلو فيها ذهنك من المانترا والأفكار معاً. وكلها حالات طبيعية سواء

المانترا فقط أو الأفكار فقط. أو كلتاهما معاً أو لا هذه ولا تلك. من هنا نقول أساساً أن كل ما في التأمل طبيعي. وأنت تردد المانترا التي حددتها دع ذهنك يسرح اينما يشاء، انطلق مع المانترا أو مع أفكارك أو مع كلتيهما أو دونهما.

نؤكد أن أية مقاومة إزاء سير أفكارك الجائلة في عقلك خطأ محض. المطلوب منك هو أن تجلس بارتياح وتواصل ترديد المانترا على مدى عشرين دقيقة.

٥ ـ توافد الأفكار إلى ذهنك هو في الحقيقة نوع من التنقية حيث تطفو هذه الأفكار إلى السطح وتفرغ فيه بعد انطلاقها من أعماق الذهن أو ما يسمىٰ اللا شعور أو الذاكرة طويلة الأمد، فتتوافد إلى عقلك أحياناً ذكرى وقائع الأمس أو أحلام المستقبل، وأحياناً أخرىٰ تفاصيل أحداث شهدها ماضيك.

اسمح لكل هذه الأفكار أن تنبثق إلى الخارج لينقىٰ باطنك.

بعد أيام أو عدة أسابيع تواصل فيها أداء هذه الممارسة سوف تنال درجة من نقاء وصفاء الباطن ومن الفراغ الذهني يكون اختبارها في غاية المتعة والجذابية بالنسبة لك.

٦ ـ الوضع المطلوب لممارسة التأمل لا يختلف عن وضع الاسترخاء: جو هادئ، صامت نسبياً وبعيد عن التشويش.

عملية التأمل:

لنرى ما هي آلية التأمل في تصفية الذهن وتطهير الباطن من التوترات العصبية والضغوط النفسية.

ومع ترديد المانترا يرتاح الفكر ويفرغ وينال الاسترخاء تدريجياً. ثم يتبع ذلك استرخاء الجسم. وعندما يرتخي الجسم ويرتاح الفكر تكون في حالة استراحة عميقة توصف بأنها أكثر تأثيراً من النوم وبضعف الدرجة من القوة.

أنت تخترق اللا شعور خلال الاستراحة العميقة وتكون على اتصال مع أعماق الدماغ، كحالك أثناء النوم عندما تشاهد الأحلام.

وأثناء هذا الاسترخاء الفكري والاستراحة العميقة والاتصال باللا شعور تتسرب التوترات العصبية والأفكار المزعجة، وربما أفكارك المنغصة على وجه الخصوص، من الأعماق لتطفو إلى السطح. قد يحدث انطلاق بعض الذكريات مثلاً توتراً شديداً وانشداداً في الجسم، إلّا أن هذا الانشداد العضلي ينشط ذهنك وفي نهاية المطاف يترشح الفكر عن هذه الممارسة.

بعد لحظات تقضيها سارحاً مع أفكارك تعود ثانية إلى مانتراك. فالمانترا تريح ذهنك. وهكذا دواليك تتكرر هذه الدورة. قد تتكرر هذه الدورة عدة مرات خلال كل دفعة تمارس فيها

التأمل على مدى عشرين دقيقة، فتحدث لديك تباعاً عملية التنقية هذه عدة مرات.

التأمل الحقيقي:

يشعر الكثيرون بالقلق إزاء كونهم هل ينفذون هذه الممارسة بشكل صحيح أم لا؟ يعود هذا الهاجس عادة الى أن الشخص يرنو لتحقيق كم هائل من المردودات السحرية للتأمل.

إن الاسترخاء والتأمل ممارستان في غاية البساطة والسهولة تنفذان لتحقيق الهدوء والتركيز والوعي الصافي.

ابعد عن نفسك أية تصورات عجيبة وغريبة حول هذه التمارين. لا تتوقع أن تشهد حدثاً خاصاً جراءها.

فالتأمل يجب أن يجرىٰ وفق برنامج بسيط، هادئ ومتواصل يواكب الحياة.

المشكلة الأخرىٰ هي أن البعض يشكون إحباطهم في تحقيق التركيز أثناء التأمل. فيقولون بأسىٰ: «الأفكار لا تسمح لي أن أركز في المانترا». أعيد التأكيد بأن الأفكار هي جزء من التأمل. بالطبع سوف ينحسر شرود ذهنك بالتدريج وأنت تواصل ممارسة التأمل. فلا يعود ذهنك شارداً باستمرار يتجول في هذا العالم ثم ينطلق منه إلى عالم آخر. ويظهر لديك رويداً رويداً ذاك التركيز الفكري الذي تطمح إليه.

إدماج الاسترخاء والتأمل لتحقيق التركيز:

إننا ننصح، حتى في بعض الحالات بممارسة الاسترخاء والتأمل معاً مع اختلاف طفيف. تشرع أولاً بممارسة الاسترخاء وتوجه لباطنك، ذهنياً، هذا السؤال: «من أنا».

أجب: «أنا لست جسماً».

تأمل في هذا المعنى وأمعن التفكير فيه.

كرر السؤال نفسه: «من أنا؟».

أجب: «أنا لست الاضطرابات وحالات الهياج».

تمعن واحصر تفكيرك في هذا المعنى أيضاً.

عد لتسأل نفسك: «من أنا؟».

أجب: «أنا لست أفكاري».

دقق في التفكير بهذا المعنى.

تساءل: «من أنا؟»، «أذاً، من أنا؟»

جوابك النهائي هو: «أنا مركز شعور نقي».

فكر في معنى هذه الفقرة بدقة.

في بعض الحالات يتم توجيه الشخص للاكتفاء بطرح أحد هذه التساؤلات على نفسه وأحياناً يكون بوسعك أن تطرح هذه الاسئلة جميعها خلال ممارسة دفعة واحدة من التأمل وبنفس التسلسل الذي ذكرناه.

الفصل الحادي عشر

تمارين

تحقق التركيز الفكري بممارستها

تمارين تحقق التركيز الفكري بممارستها

التركيز في نقطة سوداء:

من أقدم تمارين التركيز ذات التاريخ العريق والذي يمارسه أصحاب أكثرية الثقافات التاريخية والمحلية وحتى أبناء القبائل البدوية والكثير من أعضاء الجمعيات والتنظيمات القديمة، هو التركيز في نقطة سوداء.

واليوم كذلك يمثل التحملق في نقطة سوداء والتركيز فيها من التمارين الأساسية المنفذة من قبل معتمدي التنويم المغناطيسي.

فجميع ممارسي مختلف أنواع تمارين التركيز على النقطة السوداء يتفقون تماماً حول أرجحية وتأثير النقطة السوداء.

طريقة التركيز:

ارسم دائرة سوداء بـقطر (١ ـ٣) سـانتيمترات عـلى خـلفية بيضاء. فلو ارتأيت أن ترسمها بمرسمة (قلم رصاص) على ورقة ما فلتكن الورقة غير مخططة. علق هذه الدائـرة عـلى الجـدار بحيث تستقر في نفس ارتفاع جبهتك عندما تجلس قبالتها.

إجلس في وضع يريحك على مسـافة مـترين مـن الجـدار. ولتمنع شعورك بالضيق أو خدر قدميك طوال فترة التركيز على النقطة السوداء، ننصحك بتنفيذ هذا التمرين وأنت جالس عـلى مقعد فتستقر بهذه الحالة على مسافة مترين من الجدار والنقطة السوداء أمام جبهتك.

ولتنال درجة أكبر من الراحة والارتخاء بامكانك أن تأخـذ عدة أنفاس عميقة. تجهز لهذه الممارسة الفكرية العقلية بعد أن تقدم لدماغك قدراً كبيراً من الاوكسجين بل يحسن أن تسـبقها بممارسة الاسترخاء أيضاً. ارخ عضلات عينيك ووجهك وبـعد ارتخاء عميق افتح عينيك فوراً وركز نظرك في النقطة السوداء.

وقبل أن تفتح عينيك لك أن تلقن نفسك بأنك سوف تحملق فوراً بعد فتح عـينيك فـي النـقطة السـوداء عـن لهـفة ورغـبة شديدتين، وتسلط كل ما لديك من انتباه وتركيز على تلك النقطة السوداء.

إننا عندما نقول: افتح عينيك بعد الاسترخاء فوراً لا نعني بذلك ان تفتحهما على عجل بل يجب أن ترفع جفنيك ببطء. اندمج تماماً مع النقطة السوداء. انقل تركيزك تدريجياً من مركز الدائرة السوداء نحو الخط الفاصل بين السواد وبياض الورقة. يحسن ان تحرك عينيك شيئاً فشيئاً داخل هذه الدائرة السوداء وبامكانك ان تتبع هذه الحركة الدورانية باتجاه عقرب الساعة أو بعكس اتجاهها.

وبعد مدة تقضيها وعيناك تدوران حول مركز هذه الدائرة عد دفعة واحدة وبشكل فجائي الى مركز النقطة السوداء وركز تفكيرك فيها تماماً.

قد تحتل هذه النقطة السوداء جميع مجال رؤيتك للحظات. إذا شعرت خلال هذه الحملقة والتركيز بحرقة في عينيك اترك جفنيك نصف مفتوحتين قليلاً، أي ضيّق فتحتهما. وبعد هذا الارتخاء النسبي افتح عينيك أكثر واستأنف التركيز ثانية.

امنع شرود ذهنك خلال هذا التمرين. ومتى ما تنبهت لانحراف أفكارك تعمق ثانية وبقدر أكبر من التركيز في النقطة السوداء. بعد فترة تقضيها وأنت تمارس بجد هذا التمرين في جو هادئ صامت وبجسم مرتخ سوف تلاحظ انك نجحت في حصر تركيزك لدقائق طويلة في النقطة السوداء دون الالتفات إلى أية قضية أخرىٰ.

ولكونك تنفذ هذا التمرين لأول مرة قد لا تلاحظ النقطة السوداء في الوهلة الأولى ولكن مع استمرارك في أداء هذا التمرين سوف تعتاد شيئاً فشيئاً على رؤية النقطة السوداء.

وفي لحظات من هذا التمرين، وربما طوال ممارستك هذا التمرين، سوف يكون الجدار والورقة البيضاء الحاوية على النقطة السوداء أيضاً في مجال رؤيتك ولكنك يجب ان تركز في مركز هذا المجال على النقطة السوداء فقط.

قد يتراءى لك على الجدار أو بالقرب من النقطة السوداء طوال مدة التمرين اشكالاً أو ظلالاً في شكل خطوط و نقاط غامضة. وهو أمر طبيعي، لا داعي للقلق بشأنه أو للامتناع عن مواصلة التمرين بسببه.

التركيز في دوائر متوحدة المركز:

تمرين التركيز في دوائر متوحدة المركز يشبه تمرين النقطة السوداء إلى حد كبير ويرجح عليه لأنه يعطينا إمكانية السماح لأفكارنا بأن تسرح بل تتوزع منتشرة على الدوائر.

ولتنفيذ هذا التمرين ارسم نقطة دائرية كبيرة بقطر سانتيمتر واحد على خلفية بيضاء ثم ارسم بواسطة الفرجار دائرة بقطر سانتيمترين تحيط بها وبنفس مركزها.

بعد ذلك ارسم دوائر أخرى بنفس المركز، إرسمها بأقطار: ٣، ٤، ٥، ٦، ٧ سانتيمترات. إجعل محيط الدوائر أكثر غمقاً

باستعمال قلم الرصاص ولكن بنحو لا يفقدها حالتها المنتظمة.

علق الشكل الذي رسمته على الجدار. استقر على مسافة مترين منها. ارتفاعها المطلوب هو مستوى جبهتك عندما تقف أمامها. إبدأ التمرين. إرخ جسمك وخذ عدة أنفاس عميقة.

في الوهلة الأولى انظر إلى أكبر الدوائر. ولأجل ذلك ثبت نظراتك عليها بحيث يبدو لك وسطها غامضاً. اجعل أكبر الدوائر في مجال رؤيتك وكأنها نقطة واحدة هي نقطة تركيزك.

وبعد حوالي (٤٠) ثانية انتقل إلى الدائرة الثانية. واصل التمرين بنفس الوتيرة ٤٠ ثانية أخرى. ثم تحول إلى الدائرة الثالثة فالرابعة، ثم... ركز في كل منها لنفس المدة ثم إتركها واتجه نحو الدائرة التي بداخلها. وأنت تواصل الانتقال نحو الدوائر الداخلية يحسن أن تضيف عدة ثوان على مدة توقفك عند كل دائرة. واصل هذه العملية حتى تبلغ النقطة السوداء. عندئذ ركز في هذه النقطة كما في التمرين السابق. تحملق فيها ما يقارب (٣ ـ ٥) دقائق ثم ابدأ مسيرة عكسية في الانتقال نحو الدوائر الخارجية دون تشويش فكرك والإخلال بتركيزك، أي انتقل من كل دائرة نحو الدائرة التي تحيط بها. تأمل في الدوائر بالتسلسل وبتأن وبطء. ركز في كل منها (٤٠) ثانية.

التركيز في ضوء شمعة:

يعود التركيز في نقطة مضاءة أو ضوء شمعة إلى تاريخ لا يقل

في قدمه عن تاريخ التركيز في نقطة سوداء. فالأسلوب الأساسي لتنمية التركيز والفكر في تمارين اليوغا والتنويم المغناطيسي يقوم على التركيز في ضوء شمعة.

مع أن التركيز في ضوء شمعة يتميز غالباً بجذابيته ومتعته بالنسبة لممارسيه حيث يتابعون تمرينه بلهفة أكبر أيضاً، ولكن تنبه إلى أن هذه المتعة والجذابية أمر نسبي تماماً أي أنه ربما يلاحظ أي شخص تأثره بتمرين معين أكثر من سائر التمارين أو أنه ينال بممارسته ذلك التمرين مردوداً أكثر ايجابية قياساً إلى التمارين الأخرىٰ. ونحن إذ نقدم لك ايضاحات حول أساليب التركيز الدارجة أكثر من غيرها ننصحك أن تركز اهتمامك بممارسة التمرين الأكثر تأثيراً فيك والأكثر جذابية بالنسبة لك. رغم كل ما ذهبنا إليه أثبتت التجارب أن الناس يعربون عن ارتياح وافر لمجالسة ضوء الشمعة والتركيز فيها.

طريقة التمرين:

اختر غرفة ظلماء. اشعل فيها شمعة. سوف يكون هذا التمرين بالطبع أكثر تأثيراً فيما لو أنجزته ليلاً شرط أن لا ينتابك النعاس. اجعل ضوء الشمعة في ارتفاع يمكّنك من النظر إليها أفقياً وأنت جالس أمامها.

أطبق جفنيك كالمعتاد. انجز تمارين الاسترخاء والتنفس

العميق الواعي. إرخ عضلاتك واجعل عمودك الفقري مستوياً. افتح عينيك بتأن وركز نظراتك في ضوء الشمعة. لا تحدد نظرتك بالشعلة ولهيبها بل في إطار الهالة الوضاءة التي تحيط بالشمعة أيضاً.

حدد مدة ممارستك لهذا التمرين في الوهلة الاولىٰ بما لا يزيد عن دقيقة أو دقيقتين. وبعد انتهائه اسدل جفنيك وإرخ عضلات وجهك على وجه الخصوص. وركز خلال إرخاء عضلات الوجه على ارتخاء عضلات العينين. ابدأ الآن التمرين، ذهنياً، بعينين مغلقتين. إرسم صورة للشمعة في ذهنك وحملق فيها. وبعد دقيقة أو دقيقتين ارفع جفنيك ببطء وسلط نظراتك على ضوء الشمعة ومتى ما شعرت بتشتت أفكارك يكفي أن تركز انتباهك على جزء من ضوء الشمعة. ركز في الجزء المتموج من الشعلة وفي تغير لونه. وبعد دقيقة أو دقيقتين أخرتين عد مرة أخرىٰ واطبق جفنيك بهدوء. إرخ عضلات وجهك وانشغل بتكوين صورة ذهنية لضوء الشمعة. وهكذا دواليك انتقل بين الحالتين حتى تشعر أن عينيك قد اصيبتا بتعب تام.

الملاحظة التي يتوجب تنبهك إليها هي أن لا تنجز هذا التمرين والتمارين المماثلة مع شعورك بالملل والضغط والتكلف. بل مارسها وأنت تواق إليها. سوف تحصل على أعلىٰ مردودات

هذا التمرين ايجابية فيما لو تمكنت عند النظر إلى أطراف الشعلة أن تعزل الهالات الوضاءة التي تحيط بها عن بعض وتركز انتباهك في كل دفعة بإحدى هذه الهالات.

اختم التمرين بعد النظر إلى ضوء الشمعة لثلاث دقائق ثم اطبق جفنيك واستلق.

التركيز في وردة حمراء:

التركيز في وردة حمراء هو أحد أشهر تمارين التأمل وأكثرها شيوعاً ولكن مع عدم ذكر المانترا حيث يتضمن استغراقك في النظر إلى وردة حمراء تحملها بيدك دون أي انتباه وأي تركيز. يمثل هذا التمرين أساس تقوية التركيز الفكري. فاللا تركيز هو تركيز غير ارادي يمثل اساس التركيز الذهني. إنك تنظر إلى الوردة وتحملق فيها عن وعي ولكنك تستغني بعد ذلك عن التركيز الارادي بل تطلق نظراتك نحو الوردة. فاللا تركيز بحاجة إلى التدرب لممارستها إلّا أنه بالتأكيد تمرين في غاية الجذابية والمتعة. وبامكانك كذلك أن تجلس في متنزه وتمعن في منظر من المناظر الطبيعية. ارتخ وانظر إلى منظر ما دون أي تفكير ودون أي تركيز.

تكون كلتا العضلات والنظرات مرتخية. سوف تتمكن من تحسين مستوى «التركيز» لديك متى ما نجحت في اكتساب مهارة «اللا تركيز»، أي عدم التركيز. فمهارة «اللا تركيز» تعني

في الحقيقة إجادة النظر إلى مشهد ما دون التركيز في شيء خاص. وجل اهتمام ممارس تمرين «اللا تركيز» هو تسليط نظراته على جميع الأجزاء بشكل مماثل. فكل جزء ينال نصيباً من نظراتك بقدر بقية الأجزاء. انك تستغرق في هذه المحاولة حتى ينعدم تركيزك في أية فكرة خاصة فينحرر فكرك من التركيز في تفاصيل الصورة. إنك غرقت في «كل» المنظر فكل أجزاء المنظر تتجلى أمام عينيك بشكل متماثل وبنفس الدرجة.

أدرج دوماً تمرين «اللا تركيز» أيضاً بين تمارين التركيز في برامجك. فالتناوب في ممارسة هذه التمارين إلى جانب بعض، له تأثير ملحوظ في تقدمك ونجاحك.

فتمرين «اللا تركيز» يشعرك بأنك أصبحت أكثر تعمقاً في استيعابك لمفهوم التركيز وأقدر على تحقيق التركيز أيضاً، لأن تمرين اللا تركيز يولد لديك فراغاً ذهنياً يجعلك على استعداد لانجاز تمرين التركيز.

إننا ننصحك متى ما ترغب وتشعر بحاجتك إلى تحقيق تركيز جاد، مثلاً عندما تبادر إلى مطالعة كتاب ما، أو إحراز تركيز فائق لحل قضية معينة أن تمارس تمرين «اللا تركيز» أولاً.

تمرين شرود الذهن الواعي:

آخر ما نعرضه عليك من تمارين فاعلة لزيادة التركيز الفكري

هو تمرين شرود الذهن الواعي. إن هذا التمرين يعوّدك على تحويل مسار أفكارك بسرعة إلى موضوع آخر متى ما تركزت على موضوع خاص.

ولانجاز هذا التمرين، إجلس بعد تحقيق الهدوء والارتخاء. فكر في موضوع ما. إختر أي موضوع تشاء. ركز انتباهك فيه. قد يكون لهذا الموضوع صورة موضوعية أو ذهنية. فكر مثلاً بالقمر المتألق الذي يبث ضوءه في كبد السماء الظلماء.

بعد عدة دقائق نجحت خلالها في تركيز ذهنك في هذا المشهد، عد فوراً وفكر في شيء آخر يستهويك مثل شجرة ما. تنبه أثناء تفكيرك بالشجرة أن تمنع انشغال ذهنك بالفكرة السابقة أي منظر القمر. انصرف بكل فكرك إلى تفاصيل شكل الشجرة. وبعد عدة دقائق امنح فكرك فرصة الطفرة، أي دعه يقفز نحو موضوع ثالث.

الجدير بالذكر أنه يتوجب عليك التوقف عند كل مادة منتخبة حوالى دقيقتين. لا تكترث لو شعرت نوعاً ما بصعوبة في تنفيذ هذا التمرين في الوهلة الأولى وعرضتك الأفكار والصورة السابقة للتشويش، فسرعان ما يسهل انجازه عليك بعد عدة أيام من الممارسة.

الفصل الثاني عشر

التركيز
عن طريق الذكر والعرفان

التركيز عن طريق الذكر والعرفان

الصلاة وذكر الله وجميع العبادات الأخرىٰ سيما عند أدائها مع التفاعل الفكري والالتفات بعمق لمضامينها واستيعاب أهدافها ذهنياً، كلها أمور تولد تركيزاً فكرياً ممتازاً.

فبغض النظر عن قيمة ومكانة أداء هذه العبادات في المذاهب الالهية فإنها فاعلة في إفراز تركيز فكري محسوس وملحوظ يتيسر على أي شخص التنبه له واختباره.

وجميع نشاطات الانسان العبادية يشترط لتقبلها في ساحة القدس الالهية أداؤها عن تفكير وتركيز. وقد أكد رسول الله ﷺ بأن ساعة واحدة يقضيها المرء مفكراً أفضل عند الله من سبعين عاماً يواصل فيها العبادة حيث قال ﷺ:

«تفكر ساعة خير من عبادة سبعين سنة»

فالعبادات والأذكار المؤداة مع التركيز تزيل التشوش والتفكير الزائد تماماً وتجري عملية تنقية فاعلة للجسم والفكر معاً كما تولد استقراراً فكرياً عميقاً أيضاً.

أمعن في المؤمنين المتعبدين. تجد أغلبيتهم يتمتعون بتركيز فائق واستقرار معنوي راسخ.

الأذكار:

للأذكار التي تصطلح عليها المذاهب الهندية والبوذيون واليوغيون في عهدنا الحالي «المانترا» جذور تتوغل في تاريخ العرفان منذ عهد قديم، حتى يمكننا أن نقول: يتوازن ميزان أعمال الإنسان، فيما لو وضعت قيمة جميع عباداته في كفة واحدة وقيمة الذكر في الكفة الأخرىٰ. فأوضح تأثير تتركه الأذكار في نفس الانسان عرضنا له نوعاً ما في موضوع التأمل، وهو أثره في الهدوء والاسترخاء الذهني والفكري.

قال الله تعالى في كتابه الحكيم: ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾

وهذا ما أوردناه بدورنا بالاستناد إلى العلم الحديث، حيث قلنا أن تواصل ترديد ذكر ما ينتج عنه التوغل إلى أعماق الدماغ والارتباط بمركز التفكير وتفعيل المشاعر. فمركز التفكير يكون بمثابة أعماق البحر المتميزة بالسكوت والهدوء البالغ.

إن إفرازات الذكر من الكثرة تجعل أي ناسك متعبد يلتمس قبل كل شيء تحقيق الهدوء المعنوي من خلال اللجوء إلى الذكر

الزائد.

يقول تعالىٰ في الآية (٤١) من سورة الأحزاب: ﴿يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً﴾.

ففي طريقة التأمل يوصى الممارس بترديد لفظة لا مدلول لها لمنع تحامل الأفكار على الذهن وليتمكن من الارتباط (بأسرع ما يمكن) بمركز الشعور المبدع والوعي المتجذر، ولكنها تعتبر طريقة مبتورة قياساً إلى ما يتأتى عن طريق الذكر في العرفان القديم. سوف نتناول في هذا البحث اختلاف هاتين الطريقتين ودوافع ترجيح العبادة والذكر على طريقة التأمل.

درجات الذكر:

يقول المرحوم الفيض الكاشاني أن الذكر وكما صنفه رواد المعرفة أربع درجات، هي:

١ ـ ذكر يردده اللسان.

٢ ـ ذكر يسهم فيه القلب أيضاً إضافة إلى اللسان.

٣ ـ أن يهيمن ذكر الله على قلب الذاكر فيأنس به حتى يغدو اغفال القلب عنه أمراً مستعصياً.

٤ ـ أن يستغرق عبد الله في الذكر بكله فلا الذكر يستولي على انتباهه عند بلوغ هذه الدرجة ولا قلبه.

إن الذكر، وكما تلاحظون، يختلف عن التأمل منذ مرحلته

الأولىٰ. فالتأمل يتطلب مواصلة ترديد المانترا ذهنياً دون تحريك الشفاه واللسان قط، بل يوصي الممارس بأن يحرص على لسانه ثابتاً لا يتحرك بينما يتحتم أن ينساق الذكر، في الذكر العرفاني، على لسان الذاكر.

قد يعود ذلك إلى موضوع «الإيحاء للذات». فالايحاء للذات لفظياً إضافة إلى التفكير به ذهنياً يتميز بدرجة أعلى من التحكم والتأكيد والنفوذية إلى مركز اللا شعور. والايحاء إلى الذات بصوت مسموع يفضل على الإيحاء الذهني ويرجح عليه دوماً.

وفي المرحلة الثانية يبدأ التأمل الحقيقي، حيث يكون لزاماً على الممارس أن يحرص على منع ذهنه من الشرود لينشغل قلبه بكله في ذكره.

يقول العرفاء: إن أهم وأصعب مرحلة من التفكير هي هذه المرحلة بالتحديد. فمن المسلم به أنك عند ما تنوي تركيز فكرك كله في ذكرك سوف تتعرض باستمرار لشرود الذهن نحو أمور أخرىٰ. في مثل هذه الحالة يترتب عليك العودة فوراً والانشغال بذكرك. واصل بامعان عملية التركيز القلبي في الذكر والعودة ذهنياً إليه.

لا تسمح لذهنك أبداً بالاستسلام للتشوش والطفرات المتتالية هنا وهناك.

الإشكالية الثانية المأخوذة على التأمل هي أنك تسمح

لفكـرك بالتجـول اينما يشـاء أثناء ترديد المانترا دون أن تبـدي أيـة مقاومـة إزاء الأفكـار أو أن تكون مأذونـاً بـالتركيز فـــي المانتـرا.

المرحلة الثالثة هي مرحلة هيمنة الذكر عـلى الذهـن حـتى يغـدو التفكير فـي أي شـيء آخـر أمــراً مسـتعصياً بـالنسبـة للذاكر.

إن هذه البوادر تلوّح إلى أن الشـخص تـوغل تـدريجياً إلى أعماق الدماغ وتمكن من الحصول على الوعي الخالص النقي.

ثم يأتي دور المرحلة الرابعة التـي يسـتغرق فـيها الشـخص تماماً في ذكره حتى تتحول لفظة الذكر نفسها في خضم حالته هذه إلى حجاب نفسه فتفقد اللفظة مـعناها ومـفهومها المألوف وينساب الشخص مع مفهومها الواقعي.

فالذكر هو أداة للانسياب مع مفهوم خاص بينما تختفي جميع المفاهيم والمعاني المتعمقة في أعماق اللا شعور. وهذه المرحلة هي بالتحديد مرحلة توصف في التأمل بأنها مرحلة اللا تفكير واللا مانترا.

ففي هذه الحالة الفكرية والشعور المبدع والوعي النقي يكمن كل شيء: حب الهي، ودّ لا حدود له، طـلاقة الفكـر، الإبـداع، الشفاء، النمو، التكامل، الثروة، الاقتدار، الحميمية وقوة العلاقات، التفاهم، الحزم و...

اختلاف أساسي آخر:

هنالك اختلاف أساسي آخر بين التأمل والعرفان يتجلىٰ في الفرق بين المانترا والذكر.

فممارسو التأمل يقولون: يجب أن لا يكون للمانترا أي معنى ومدلول لمنع تبلور الأفكار، ولتنجز عملية الارتباط بأسرع ما يمكن.. بينما يقول العرفاء: لابد أن يكون للذكر بادئاً معنى واتجاه وهدف ليمحو بعد التكرار الزائد عن الذهن وينأى الشخص عن ظاهر تلك اللفظة تلقائياً.

ويرىٰ ممارسو التأمل أن التنقية عملية عفوية يحصل بواسطتها الشخص على النقاء الباطني بينما يقول المتصوفون والعرفاء: يجب أن يكون هنالك معنى وتفكير بادئاً ليتيسر تنفيذ عملية الايحاء وايعاز النداءات المطلوبة إلى باطن الشخص ثم تجابه هذه الايجابيات السلبيات وهكذا تحصل عملية التنقية والتصفية.

إننا لم نكن فيما انساق من حديث بصدد التنكر لدور التأمل بل أردنا التنويه بأن التأمل هو احدى التقنيات المؤثرة والفاعلة في ايجاد الهدوء والتركيز إلّا أننا نخلص من مقارنته مع الذكر العرفاني إلى أن الذكر أشمل وأكبر تأثيراً منه.

قد لا تفرز العبادة والذكر نتائج سريعة لديك. وهذا إنما يدل

أما على انك لا تتحكم بذهنك وقلبك للحصول على التركيز المطلوب أو انك لم تبلغ بعد مرحلة التنقية.

فالتركيز وانطلاق الفكر من باطن نقي يحدثان بسهولة أكبر فيما لو لم يكن الباطن ملوثاً مضطرباً وسلبي الوضعية.

والذكر كما التأمل يتطلب ممارسة التمرين دون أي توقع حتى وإن كان ذلك التوقع تحقيق الوعي الباطني والاستقرار النفسي المبدع والتركيز الذهني لأنها أمور تتأتى كافرازات للذكر تتولد عنه تلقائياً. إحرص قدر الإمكان على مواصلة الذكر. انشغل به أياماً متتالية فسوف تحصل على نتائج أفضل وعلى نطاق أوسع.

وآخر اختلاف بين الذكر والتأمل هو أن تمارين التأمل تستدعي ممارستها مثلاً مرتين يومياً وعلى مدىً عشرين دقيقة في كل دفعة بينما لا يكون للذكر حد نهائي. وقد أكد رسول الله ﷺ ان لكل شيء حد معين إلّا الذكر فليس له حد ونهاية معينة.

والذكر يختلف في أنماطه وأساليبه، وقد يتمثل في النطق بكل من أسماء الله الحسنى.

حالة لوتوس:

هنالك ممارسة مشابهة تتبع في كل من اليوغا للتنفس، وفي

التأمل عند التنقية، وفي العرفان في سياق تأدية الأذكار. إنه تمرين في غاية البساطة يسميه اليوغيون عادة «لوتوس».

عند تنفيذ تمرين «لوتوس» يتوجب عليك أن تجلس متربعاً بحيث يتلامس باطن كل من قدميك مع القسم الداخلي من فخذ الرجل الأخرىٰ ويكون العمود الفقري مستوياً، وتتخذ اليدان حالة متباينة: يضع اليوغيون قبضتي اليدين على الركبتين وهم يمسكون إصبع السبابة بالابهام وبقية الأصابع الثلاثة تكون طليقة.

وفي بعض أنواع التأمل توضع اليدان على البطن بحيث يكون الساعدان مستقران على الفخذين، وأربعة من أصابع اليد اليسرى على أصابع اليد اليمنى.

ويجعل العرفاء ساعدي اليدين فما دونهما على الفخذين على أن لا يكونا متلامسين وراحتي اليدين متجهتين نحو الأعلىٰ، متخذين بذلك الحالة المألوفة عند الدعاء.

المسبحة:

يستخدم العرفاء والذاكرون عادة المسبحة كأداة لحساب أذكارهم ولتحقيق التركيز الذهني.

لك ان تتخذ حالة «لوتوس» نفسها ثم تنشغل بالذكر مستعيناً بالمسبحة. يكون هذا التمرين في غاية الفاعلية لجلب التهدئة الفكرية والتركيز شرط أن تحصر ذهنك في ذكر الله.

تنويه آخر:

والآن أجدني ملزماً بأن أنوه لك بملاحظة مهمة وأساسية للغاية وهي: تجنب التعجل أثناء أداء التمارين.

فالشرط اللازم لنيل ما تصبو إليه من خلال ممارسة تمارين التركيز هو أداؤها بصبر وتأن وهدوء.

إحرص على أن لا تعرض نفسك في الأيام الأولى للضغط بممارسة التمارين لساعات مديدة من أجل التوصل بأسرع ما يمكن إلى النتائج.

مجمل تمارينك اليومية الخاصة بالتركيز يجب أن لا تتجاوز مدتها الساعتين إطلاقاً على أن تقسم هذه المدة أيضاً على مدى اليوم الكامل.

والملاحظة الأخرىٰ هي انك غير ملزم بأداء جميع أنواع التمارين المذكورة خلال كل يوم بل يحسن أن تركن إلى ممارسة تقنيتين أو ثلاث يومياً (وليس أكثر من ذلك).

كن واثقاً انك بممارسة تمرين واحد فقط (يومياً) وبتأن تحصل على نتائج أفضل مما لو أديت عدة تمارين بتتال وعلى عجل.

ردود على

استفساراتكم حول التركيز الفكري

ردود على استفساراتكم حول التركيز الفكري

في هذا المجال من الكتاب ارتأينا أن نجيب على الاسئلة المحتمل تبلورها لديكم حول التركيز الذهني:

١ ـ هل ينشأ اختلاف الأشخاص وتباينهم في القدرة على التعلم من اختلاف وضع الذكاء لديهم؟

(الجواب): كلا، فجذور هذا الاختلاف في القدرة على التعلم لا تمتد في الذكاء الفطري الذاتي أو المستوى الدافعي الغريزي أبداً. فدوافع الأشخاص الغريزية جميعاً تتماثل تقريباً. والاختلاف يكمن في القدرة على التركيز والاستيعاب.

٢ ـ هل يحتمل أن يتبلور التركيز عفوياً؟

(الجواب): نعم، فبعض العوامل تفرز التركيز الذهني اعتباطياً دون بذل جهد من قبلنا. فالموضوع الذي يستهوينا بشدة، مثلاً،

يجتذب انتباهنا ويولد لدينا التركيز دون بذل أي جهد. وهكـذا المشكلة ذات الطابع الانفعالي العاطفي والأهمية المعنوية بالنسبة لنا هي الأخرىٰ تحفز تركيزنا.

٣ ـ هل التركيز الذهني يعني بالضرورة التحكم بالأفكار المتوافدة إلى الذهن؟

(الجواب): كلا، فلو كان ذهنك ينطوي على مثل هذا التعريف للتركيز الفكري، اعلم انك محكوم بالفشل، فمهما تبلغ مهارتك في تحقيق التركيز الذهني لن يكون بإمكانك قط أن تكبح تماماً شرود الذهن وتغلغل الأفكار المتوافدة إليه.

فالتركيز الفكري هو انحسار شرود الذهن وتقلص مداه.

٤ ـ فيما لو سُئلت: أي عامل، من بين جميع تمارين هذا الكتاب، يتميز بالتأثير الأقوىٰ في تحقيق التركيز. ماذا يكون جوابك؟

(الجواب): الرغبة، الرغبة، الرغبة

٥ ـ ما هو الأسلوب الأمثل لتكوين الرغبة؟

(الجواب): العمل بتأن على توسيع دائرة المعلومات حول أي موضوع باكتساب بعض المعلومات البسيطة والموجزة حوله.

٦ ـ هل تؤثر السلامة الجسمية في القدرة على التركيز؟

(الجواب): بالطبع. الشعور بـالصحة والقـدرة يـمنحك طـاقة وحيوية كبيرة ويعزز ثقتك بـنفسك أيـضاً. بـينما يـترشح عـن الشعور بالمرض والتوعك والخمول ابتلاؤك بالاكتئاب وفقدانك

للثقة بالنفس.

وبما أن الشعور بالثقة والقدرة يعتبران من الدعائم الأساسية لإحراز أي تقدم. فالحكم نفسه نافذ فيما يتعلق بالتركيز الذهني أيضاً.

فمهما ارتفع مستوى شعورك بالصحة والقدرة يكون بامكانك إحراز درجة أكبر من تركيز الذهن.

٧ ـ هل بامكان أي موضوع دراسي أن يلعب دوراً في شرود الذهن إزاء موضوع آخر؟

(الجواب): نعم، فأي شيء يكون من شأنه صرف أفكارك عن الموضوع المحدد، يعتبر من عوامل شرود الذهن. فالتفاتك إلى درس الكيمياء وأنت تذاكر الفيزياء هو شرود الذهن. من هنا نؤكد أن تبعد عن أنظارك وأنت تذاكر درس خاص كتب ومصادر الدروس الأخرىٰ التي يذكرك وجودها أمامك ببقية الموضوعات والدروس.

٨ ـ قلت أن الموسيقى تخفّض من مستوى تركيز الشخص أثناء المذاكرة ولكنني أعرف شخصاً يتميز بقدرة فائقة على التعلم رغم إصغائه للموسيقى أثناء تذاكر دروسه، فكيف تحلل ذلك؟

(الجواب): الموسيقى لا تقوض قدرة التعلم تماماً. فهذا الشخص ذاته سوف يحرز بالتأكيد درجات أعلىٰ بكثير فيما لو غض النظر عن الاستماع إلى الموسيقى أثناء التذاكر.

٩ ـ كنت قد سمعت أن هنالك كاتباً يقول بأنه كلما يجلس إلى مقعده الخاص يزداد تركيزه في الكتابة. هل هذا صحيح؟

(الجواب): تماماً. إنها حالة إشراط (ظهور حالة كلما ظهر شيء أو حالة أخرى، أي تعتبر الثانية شرطاً لظهور الأولى). بوسع أي شخص أن يعوِّد نفسه ويشرطها مع وضع أو زمان معين.

١٠ ـ ماذا أفعل لأمنع هبوط مستوى قدرتي على التركيز على مر اليوم الدراسي الكامل؟

(الجواب): ابدأ برنامجك اليومي بمطالعة الكتب الأكثر بساطة وسهولة ومرغوبية ومتعة. مارس تمارين الهدوء والاسترخاء في الفاصل الزمني بين مطالعة أي موضوعين مختلفين. امنح نفسك فرصة استنشاق الهواء الطلق. خذ أنفاساً عميقة واخلد إلى الراحة بالقدر الكافي.

١١ ـ ما هو دور الثقة بالنفس في تحقيق التركيز؟

(الجواب): تعتبر الثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية الفاعلة في تركيز الذهن. فالشعور بعدم الكفاءة هو بالتحديد سبب عجزك عن التفوق على الخمول. ومن الضرورة القصوى أن ترسخ الشعور المغاير، أي الشعور بالقيمة في أعماق نفسك. فإحراز صورة ذهنية ايجابية عن الذات هو أهم عامل مساعد يمكنك توفيره لتحقيق التركيز والتعلم. ومن العوامل المنمية

للشعور بالثقة بالنفس النجاح في أعمال بسيطة وتذكر خبراتها ثم يأتي بعد ذلك دور تكوين الصورة الذهنية الايجابية وعدم الاستهانة بخبرات نجاحك.

١٢ ـ ما هو دور جزء اللا شعور (في عقل الإنسان) في تنمية التركيز؟

(الجواب): يعتبر اللا شعور أهم أداة تأخذ بيد جميع الأشخاص لإحراز النجاح المطلوب ومنها النجاح في تنمية التركيز الفكري.

وفي هذا السياق يجب أن نحدد هدفاً واضحاً ومعيناً لجزء اللا شعور من الوجدان مع ابعاد جميع أنواع الهواجس والقلق. فطريق التحقيق سوف يتجلى تلقائياً. هدفك كان حيازة التركيز الفكري وقد اجتذب هذا الكتاب اهتمامك. إنه من فعل جزء اللا شعور. من المطلوب كذلك أن تتصور نفسك، على مر فترة ممارسة التمارين، شخصاً قوياً تتمتع بتركيز ذهني ممتاز، تتمتع بذاك التركيز الذي تطمح لتحقيقه. وحتى أبسط خبرات النجاح التي تختبرها تتثبت في اللا شعور فتغدو رمزاً لك في المستقبل.

١٣ ـ قلت: لتنمية ثقتك بنفسك استخدم أسلوب الإيحاء. رجاء أوضح أكثر.

(الجواب): الايحاء للذات لا يكون فاعلاً إلّا إذا أُنجز بشروطه وأسسه وهي، أولاً: أن تفكر وتركز انتباهك فيما تقول. مثلاً عندما تقول: أتمتع بتركيز ممتاز، صدّق ما تقول وتصور انك

هكذا بالفعل.

ثانياً: ردد هذه العبارة بكثرة سيما قبل الخلود إلى النوم ليلاً.

ثالثاً: آمن بهذا الأمر تماماً. لا تتردد في صحته وانجزه عن ثقة ويقين.

رابعاً: ردد العبارات الإسنادية والجمل الايحائية بدافع شعورك بأحاسيس صادقة وحيوية ولهفة وافرتين لا عن اضطراب وأداء للواجب. أكثر متبنيي أسلوب الايحاء للذات، خاصة الذين يلجأون إلى التصور المرئي للموضوع يحققون نتائج مطلوبة خلال (٢ ـ ٤) أسابيع.

١٤ ـ تقدم بي العمر. ماذا أفعل لاستعادة تركيزي المفتقد؟

(الجواب): الأمر ليس هكذا إطلاقاً. أثبتت الأبحاث والتحقيقات أن الفصول الدراسية الخاصة بالمسنين يسودها تركيز ممتاز.. فالمسنون يحملون عادة محفزات أكثر رصانة ومنحاً للثقة في سياق التعلم حيث يتميزون بدوافع أقوى للتعلم والإفادة بشكل ايجابي من فصولهم. والميزة الأخرىٰ التي يتسم بها كبار السن هي انهم أسرع بكثير من الأطفال على صعيد تفعيل ما يتعلمونه من مجريات حياتهم اليومية. من هنا تتفاعل هذه المعلومات في حياتهم بسرعة كبيرة.

١٥ ـ نوهت لمدى أهمية توجيه الاسئلة في الفصول الدراسية. فإن كان الأمر هكذا، فما هو سر امتناع أغلبية التلاميذ والطلاب غالباً عن

الاستفسار والتساؤل؟

(الجواب): إنه سؤال مفيد للغاية. نجيب عليه بأنه يكمن في الأسباب التالية:

أولاً: يعتبر الكثير منهم السؤال دليلاً على عدم فهم الموضوع ولذلك يأبون أن يوجهوا الأسئلة. وهو من الأسباب الشائعة للتخلف الدراسي.

وثانياً: يفتقد فريق منهم للثقة بالنفس أو يتسمون بالاضطراب أو الخجل الزائد وربما يخافون أن يكون سؤالهم عابثاً (سخيفاً). ننصح مثل هؤلاء الأشخاص بأن يعملوا على تنمية ثقتهم بأنفسهم ويقرروا منذ اليوم بأن يطرحوا اسئلتهم في الفصل. فالصعوبة كلها تكمن في الدفعة الأولى حيث يصبح طرح السؤال، بالتدريج، أمراً مألوفاً بالنسبة لهم ويمكنهم بعد ذلك توجيه اسئلتهم بسهولة تامة.

إننا نذكر أعضاء المجموعة الأولى بأن السؤال ليس عيباً والجهل هو العيب الذي يؤاخذ عليه الإنسان. وعلى تقدير أن سؤالك يعتبر مؤشراً لعدم فهمك الموضوع. إنك التحقت بالفصل لتستوعب موضوعاً ما وسوف يسر معلمك جداً بأن يساعدك لتفهم الموضوع بشكل أفضل.

١٦ ـ أتعرض لشرود الذهن وأفقد تركيزي أثناء الامتحانات. ما هو السبب؟

(الجواب): أولاً: إنك باحتمال قوي لست على استعداد كاف للامتحان لقلة معلوماتك. فوفرة المعلومات تولد رغبة قوية، والرغبة هي دعامة التركيز الأساسية.

ثانياً: قد تقلقك نتيجة الامتحان. والقلق والاضطراب من العوامل المثبطة للتركيز.

ثالثاً: ربما تعطي الدراسة وتحصيل العلم أولوية في ذهنك لا ترقى لمستوى ما توليه للقضايا الأخرى من أهمية. وأمور مثل: الرغبة في الدرس والدراسة، التذاكر المنتظم المتواصل والتعود على ذلك، الاستعداد لأداء الامتحان، الإبكار في الالتحاق بالفصل قبل بدء الامتحان، وكذلك ممارسة تمرين التنفس العميق وتمارين الاسترخاء قبل الامتحان، خطوات من شأنها أن تساهم في رفع مستوى تركيزك.

١٧ ـ وأنا منشغل بالإجابة على اسئلة الامتحان يشرد ذهني فجأة فتنقطع سلسلة أفكاري. ما هو السبب؟

(الجواب): انك تعاني من سوء التنظيم. ذكرنا مسبقاً أن التركيز والذاكرة على ارتباط وثيق ومؤثر مع بعض. فتسجيل النوطات والدراسة والاستذكار كلها أمور يجب أداؤها مع الالتزام بالنظام والتنسيق. نظم كل ما تقرأه تحريرياً على الورق آخذاً بالحساب ارتباطها مع بعض.

١٨ ـ هل هنالك طريق أسرع تحقيقاً للتركيز الفكري؟

(الجواب): التركيز مهارة مكتسبة تتكون بمرور الزمن. إلّا أن الممارسة المتواصلة للتمارين والإفادة من الايحاء والتصور المرئي تدفع مسيرة الإنسان، نحو التقدم والاستغلال الأمثل، إلى الأمام وتزيد كثيراً من سرعته في المضي فيها.

١٩ ـ ما هو دور الألعاب الفكرية (مثل الشطرنج) في تنامي التركيز الذهني؟

(الجواب): دورها فائق الجودة شرط أن نتابع على مدى ممارسة اللعبة أفكاراً منتظمة ومتسلسلة وهادفة. تذكر دوماً أن أية لعبة يودع لاعبها تفاصيلها في ذاكرته فيما بعد أو يتنبأ بها مسبقاً تؤثر إيجابياً في زيادة القدرة على التركيز.

٢٠ ـ صديق يقول: عندما أشعل سيجارة يتفاعل ذهني ويزداد تركيزي، فما هو رأيك؟

(الجواب): أرفض ذلك، فجميع المؤشرات والتجارب والأبحاث العلمية تبين خلاف ذلك. أي أن التدخين يعيق تفاعل الذكاء. وإضافة الى ذلك فإن تأثيره السلبي المباشر في الصحة الجسمية وفي التنفس يفرز تشوش التركيز بالتأكيد. ما تذكره لا يتعدى كونه اعتياداً وانطباعاً ذهنياً وهمياً.

٢١ ـ لا أعرف ما إذا كان ما اقترحته أنت مؤثراً حقيقة أم لا. فمع أدائي لهذه التمارين أحقق أحياناً درجة فائقة من التركيز بينما افتقد التركيز المطلوب رغم أدائي لها أحياناً أخرى ماذا أفعل لاحتفظ على الدوام بتركيز

مطلوب؟

(الجواب): تحقيقك نتيجة مطلوبة في بعض الأحيان إنما يشير إلى بدء مرحلة التغيير لديك وإلى إمكانية تثبت هذه القابلية والمهارة لديك. فبتواصلك في بذل الجهود والتدريب وأداء تمارين الايحاء والتصور تتولد في ذهنك مسارات عصبية جديدة وتثبت في اللا شعور من دماغك باعتبارها عادة متجذرة وسلوكاً دائمياً. ولكن احذر من توقفك. هذا ما ننصحك به.

٢٢ ـ ما هو الفرق بين التفكير الايجابي والتصور المبدع؟

(الجواب): التفكير الايجابي يتوقف على ذهنك الواعي المتنبه الذي يصلح فكرك وينقيه. والتصور المبدع يرتبط بعالم ما قبل الشعور (شبه الواعي) من دماغك وهو المسؤول عن نقل الأفكار الايجابية من جزء الشعور إلى جزء اللا شعور وتثبيتها فيه.

٢٣ ـ أمارس ما اقترحت من أساليب منذ أسبوع كامل، لكني لم أحصل على نتيجة ملحوظة. هل يحتمل أن تكون هذه الأساليب غير مناسبة لي؟

(الجواب): أبداً. يسرني انك تمارس التمارين منذ أسبوع واهنئك على ذلك. ما أطلبه منك هو أن تواصل ممارستها حتى عشرين يوماً أُخر ثم احكم بشأن وضعك وقيِّمه بعد حوالى الشهر تقريباً. إنه لمن المبكر إبداء الرأي الآن.

٢٤ ـ وأنا منشغل بأداء عمل ما، لماذا تتحامل على ذهني أساساً

تصورات وأفكار أخرىٰ؟

(الجواب): تنشئة التخيلات تعتبر بحد ذاتها نمطاً من الأنماط الترفيهية في الحياة. بين الفينة والأخرى تداهمك دفعة واحدة أحلام اليقظة وأنت منهمك بأداء عمل جاد. وهذا يعني أنك ما زلت لا تتمتع بالرغبة الكافية في ذلك العمل. لم تتكون لديك المحفزات الكافية لأدائه. يتوجب عليك أن تثير رغبة أقوىٰ في نفسك وتصبح أقوىٰ دافعية. ولكننا في مثل هذه الحالات ننصح أن تستقر في جو آخر وتمنع ذهنك عن التخيل. إفعل ذلك عن وعي وإرادة ومنهجية في هذه المرة. لا تستغرق في أفكارك بل اكتف بالتفكير. لا تسرح مع الأفكار أينما اتجهت بل اسحبها معك اينما شئت. بذلك ينعم ذهنك بقدرة أكبر من الراحة ويغدو أكثر استعداداً للتركيز التالي.

٢٦ ـ اقيم في حي مزدحم كثير التردد. الضوضاء شديد حقاً. ماذا أفعل؟

(الجواب): أولاً كن واثقاً أن بامكانك أن تحقق التركيز حتى في أصعب الظروف واقساها. فالضوضاء سوف لن تثير انتباهك أو أنها حتى لو أثارت انتباهك لا تستحوذ عليه بكله. من هذا حاول أن تلجأ إلى أساليب إثارة الرغبة في الموضوع. كما اننا قلنا ما يهم هو توفر هدوء نسبي.

أقول: اختر أهدأ مكان، نسبياً، في منزلك.

٢٧ ـ أشعر بجزع شديد لانعدام تركيزي. هل هو شعور غير مستصوب؟

(الجواب): أبداً، بل هو شعور ممتاز أيضاً. فأول خطوة ايجابية نحو التغير هو الشعور باللارضا إزاء الوضع السابق والراهن. فالشعور باللارضا يعطيك الرغبة والدافع للتغيير والتنامي.

***

إنك الآن أصبحت ملماً بمفهوم تركيز الذهن، وأساليب التوصل إليه أثناء المطالعة والتذاكر في منزلك وكذلك في الفصل الدراسي أو في قاعة المحاضرة وحان الأوان لتمارس ما عرضنا عليك من تمارين. لا تنس أن أهم عامل من عوامل نجاح أي انسان ناجح هو المثابرة على مواصلة التمارين. واصلها حتى يتحقق لك النجاح.

الفهرس